LIBRO 3

ENSAYOS DEL PROFESOR ARNOLD EHRET

Prof. Arnold Ehret

COMPILADO DE ENSAYOS DE ARNOLD EHRET
PUBLICADOS EN LIBROS Y FOLLETOS

Publicados en ingles originalmente por
BENEDICT LUST PUBLICATIONS

ENSAYO I

MI DIETA AMUCOSA Y LA NATUROPATÍA

1. *El profesor Ehret, habiendo sido esponsorizado por el Dr. Benedict Lust, «El Padre de la Naturopatía», observó la interrelación entre su sistema y el de su patrocinador. Los halló en total armonía y en este artículo, nunca antes publicado, explica cómo deben ser combinados.*

2. Cuando al principio publiqué mi dieta 'productora de moco' como la causa fundamental de todas las enfermedades, y mi dieta 'amucosa' como su única cura, ello generó un gran debate, incluso en las filas de la naturopatía. Algo más tarde, un profesor de medicina aconsejó a todos los médicos leer este libro *Ayuno racional*, en el que se describían estas dietas. Tratando menos de veinte casos (mis primeros casos) observé que todos eliminaban moco. Desde entonces verifiqué este hecho en más de dos mil casos. Si una así llamada persona sana es tratada con la adecuada eliminación, ayuno, dieta, etc., la orina evidenciará moco. Los libros de analítica convencionales afirman que al microscopio los átomos del moco y los átomos del pus son indistinguibles.
3. Avanzados naturópatas, aunque no demasiados, saben que en realidad solo hay una enfermedad, impureza interna, causada por elementos alimenticios inutilizables. Estas impurezas provienen principalmente de alimentos formadores de moco, y son la sustancia pegajosa, pastosa y viscosa llamada moco.
4. Ya es hora de que los naturópatas tomen esta verdad y sistema avanzados y muestren por su maravilloso éxito su superioridad sobre las teorías actuales de la causa de la enfermedad y del tratamiento con drogas. ¿No deberían los naturópatas exhibir mejores resultados que las «curas» ordinarias (que no son más que alivios), exhibir curaciones completas y convertirse ellos mismos en ejemplos de excelente salud, ejemplos de perfecta inmunidad a la enfermedad, incluso ejemplos como yo mismo, de probada inmunidad y excelente salud.
5. Esto es 'salud paradisíaca', y solo es posible mediante una dieta amucosa y un ayuno correctamente realizado. Ahora sabemos que los alimentos perjudiciales y en exceso son la causa de todas las enfermedades, y su única completa curación se obtiene mediante ayuno y una dieta correcta, los métodos propios de la Naturaleza. Incluso los animales cuando están heridos o enfermos adoptan el ayuno por instinto. Esto demuestra que la Naturaleza tiene un único diagnóstico y una única enfermedad, la de la impureza interna. ¿Por qué gastar

tanto tiempo y esfuerzo en diagnósticos naturopáticos, diagnósticos por el iris, etc.? ¿Por qué prestar tan poca atención a la dieta correcta y al ayuno? Primero, porque la dieta correcta para la producción de energía vital, que nosotros hemos descubierto, no es conocida generalmente; en segundo lugar, porque los ayunos se han realizado de un modo muy crudo; y en tercer lugar, porque la dieta y el ayuno no se han combinado adecuadamente. Como la naturaleza cura todas las enfermedades mediante el ayuno, debe ser que el comer es la causa de todas ellas.

6. ¿Por qué se le presta tan poca atención a la dietética? ¿Por qué tanta controversia y confusión respecto a la dieta? ¿Por qué es tan poco practicada la dieta de frutas o amucosa? ¿Por qué las frutas, verduras, etc., tienen tan poco crédito por sus cualidades productoras de energía vital? Las razones muy evidentes son: en primer lugar, porque no son generalmente conocidas, o solo consideradas como condimentos u ornatos para una mesa, o como una ayuda para la eliminación, y no como lo que son, productoras de energía superior. En segundo lugar, porque es absolutamente necesario utilizarlas con una dieta con poco moco o «pobre en moco» como dieta de transición en el ayuno exitoso. En tercer lugar, están evidentemente instituidas y científica y prácticamente demostradas. Es la única dieta que puede producir lo que con razón hemos llamado salud paradisíaca.

7. La enfermedad es el beneficioso resultado de los naturales e inteligentes esfuerzos de la energía vital del cuerpo para limpiarlo de todas las impurezas. Estas impurezas que llamamos moco, pero que incluyen todas las otras mezclas tóxicas, siendo el moco su tipo más abundante. La Naturaleza puede realizar la limpieza solo si usted no come, y por esta razón se apaga el apetito, incluso en un simple resfriado. ¿Por qué la gente no reduce su alimentación o ayuna cuando la ley de la Naturaleza reduce o detiene el deseo por la comida? Porque no entienden que la debilidad que acompaña a la pérdida de apetito es un proceso curativo, siendo las impurezas eliminadas por la corriente sanguínea. El hombre es más degenerado que los animales comiendo o curándose de la enfermedad.

8. La civilización ha traído una mayor limpieza del cuerpo por fuera, pero una horrible suciedad por dentro. Nadie puede imaginar o comprender esto hasta no haber tratado a algunos cientos de pacientes por el ayuno y la dieta, como yo lo he hecho. Ningún animal en la tierra está tan lleno de comestibles sin digerir, fermentados y descompuestos, por exceso de alimentación y alimento antinatural como el así llamado hombre civilizado. Si alguien empieza una dieta frutal o amucosa o un ayuno, sin conocimiento inteligente de cómo

prepararse para ello, el material descompuesto, en su mayor parte moco, se desprende por todo el sistema, entra en el torrente sanguíneo, causando extrema debilidad que él no entiende, lo que puede poner su vida en peligro.

9. Un prominente médico no naturópata aconsejaba erróneamente aumentar la ingesta, incluso de carne, antes de empezar un ayuno; cuando lo correcto es precisamente lo contrario. Cuando me preparaba o «entrenaba» para mi ayuno de 49 días, bajo estricta observación viví con una dieta estrictamente amucosa por más de dos años haciendo entretanto cortos ayunos. El «maestro» del ayuno es el faquir hindú, cuyo cuerpo es solo piel y huesos. No hay mayor error que creer que el tejido del cuerpo se «cataboliza» durante un ayuno, o se come a sí mismo, se convierte en un «caníbal», como declaró un prominente médico.

10. Mi experiencia es que las personas obesas o los muy sobrecargados de moco son a quienes más angustia un ayuno. El moco desprendido entra en la corriente sanguínea causando en breve extrema debilidad y la cantidad es tan grande que el período de debilidad dura mucho más tiempo antes de que se recupere la fuerza. Estos son los casos peligrosos en lugar de los de las personas menudas, cuya sobrecarga tóxica es mucho menor. Los obesos son como enfermos de neumonía, sofocados por su propio moco tóxico o autointoxicación. Ni un solo ayunador muere o ha muerto de inanición, sino de su propio autoenvenenamiento, a menudo acentuado por una mala dieta cuando el ayuno termina. El zumo de naranja es a menudo aconsejado en este país, lo cual es correcto en algunos casos, pero para un paciente muy atascado u obeso es muy peligroso. El zumo de naranja es un alimento ideal, pero cuando se mezcla con la horrible mescolanza venenosa en el estómago del ayunador, y acrecienta la velocidad con la que es absorbida por la sangre, y es probable que perjudique al paciente.

11. Hay mucho que aprender sobre el ayuno y la dieta amucosa, pues aunque al lego pueda parecerle sencillo, no existen dos casos que precisen la misma dieta de transición o la misma duración del ayuno, por lo que deben ser supervisados por alguien con experiencia. Empezar con una dieta amucosa de transición y ayunos cortos es la «llave maestra» para la salud excelente para todos.

12. Pasar de la «horrible» dieta de la civilización de golpe, sin un buen conocimiento de la dieta amucosa, es peligroso para la mayoría de las personas. Las así llamadas personas sanas de hoy en día ignoran la cantidad de taponamiento autotóxico que han acumulado.

13. *Esta* es la razón por la que la dieta y el ayuno correctos son tan mal enten-

didos y mal usados por ambos, tanto médicos como legos. Los naturópatas deben saber cómo preparar, conducir y terminar un ayuno para sí mismos, con la dieta correcta para cada paso, antes de tomar a un paciente, entonces tendrán los *únicos y absolutos* medios para la prevención de la enfermedad y una perfecta cura.

14. La dieta de la civilización ha llevado a la humanidad a un estado horrible de condiciones mórbidas y epidemias. Los centenarios se están volviendo tan raros como diamantes. Nadie se muere de muerte natural, sin enfermedad; y estos resultados se deben a la ignorancia y a la dominante errónea enseñanza y práctica del culto a los fármacos.

15. Tan evidente es que la actual dieta de los países civilizados, de comida equivocada y excesiva, es el factor fundamental y la causa de todas las actuales dolencias, como evidente es que, como experto especialmente educado y preparado que soy, les presento la dieta a-mucosa y el ayuno científicamente llevado, como los únicos «remedios» razonables, sencillos, naturales e infalibles para llevar a la humanidad de vuelta a la salud óptima y paradisíaca que una vez disfrutó. He curado completamente a muchos de los así llamados casos incurables durante mis 15 años de experiencia en Europa (10 de ellos dirigiendo un sanatorio), incluso aquellos que no eran curables por los tratamientos físicos de la fisioterapia. Cuando desarrollé la dieta amucosa y la combiné con mis perfeccionados métodos de ayuno como un *sistema*, y los utilicé como principales remedios, no solo era capaz de llevar de vuelta a los pacientes a una salud normal, sino a un estado de tremendo rendimiento y resistencia. Asimismo, no solo inmunidad a las enfermedades, sino lo que apropiadamente hemos llamado, *salud paradisíaca*; lo que significa que todas las facultades del cuerpo eran mejoradas. He probado todos estos puntos, primero en mi propia persona, y más tarde exitosamente en otros.

16. Para obtener esto en uno mismo o en pacientes, debe haber un lento cambio de la dieta perjudicial a la dieta a-mucosa, mediante una dieta de transición que he descrito en mi libro *Sistema curativo por dieta amucosa*. La dieta de transición debe ser de alimentos con menos moco, «pobre en moco», y aconsejada de acuerdo a la edad, estado, ocupación, clima y estación del año, en cada caso. La primera dieta usada, debe cambiarse, según la reacción, tras una corta prueba, y lentamente desarrollada hacia la dieta a-mucosa, hasta que el moco sea desprendido y disuelto, y el sistema tan limpiado que pueda hacerse un corto ayuno, y entonces puede ser aumentado en duración hasta lograr la deseada limpieza.

17. He descrito en detalle el ideal, resultado de la dieta a-mucosa y los perfec-

cionados métodos de ayuno en este libro. La dieta amucosa de un mayor o menor grado puede ser combinada con moderadas aplicaciones físicas de la Naturopatía con gran éxito. Para que la Naturopatía crezca en aceptación y ayude a combatir los malos métodos, debe mostrar mayor grado de éxito. No debe satisfacerse con un alivio temporal (un anestésico proporcionará esto) sino que debe dar lugar a una curación completa. He tenido muchos pacientes que se han beneficiado de los tratamientos naturopáticos, pero no han sido perfectamente curados o hechos inmunes. Si debemos finalmente conseguir libertad médica y campo libre para la curación sin drogas, *debe* ser por un *mayor* éxito curando, y no en su totalidad por literatura y argumentos. Esto seguramente puede ser hecho adoptando los medios descritos, y la dieta a-mucosa es la «llave maestra» para ello. De por sí misma trae mucho más éxito, pero en combinación con métodos mejorados los resultados son maravillosos, y muchos los declaran «milagrosos».

ENSAYO II

EL SISTEMA CURATIVO POR DIETA AMUCOSA

1. *Mientras estaba activamente ocupado enseñando su sistema en California, el profesor Ehret fue invitado a enviar un artículo para ser leído en la 24ª convención anual de la Asociación Americana de Naturopatía por su presidente el Dr. Benedict Lust. Este importante artículo, leído a los delegados el 24 de septiembre de 1920 en el hotel Commodore en la ciudad de Nueva York es ahora dado a conocer por primera vez.*

2a. Damas y Caballeros:

2b. Se me ha sugerido que envíe un pequeño esbozo de mi sistema para ser leído en esta convención, y me complace mucho cumplir con la sugerencia.

3. Desde el comienzo de la curación natural sin drogas o movimiento naturopático, se ha aceptado que la enfermedad, independientemente de sus síntomas, consiste en un obstáculo constitucional de un material generalmente conocido como sustancia extraña. Por consiguiente, la curación natural consiste en métodos de tratamiento para eliminar este material productor de enfermedad, y detener su fuente. Es evidente de dónde procede este material productor de enfermedad, y es el inservible residuo del alimento comido, ya sea de comer demasiado o de comer alimentos perjudiciales o de ambas cosas.

4. La Naturopatía ha prestado cierta atención a la regulación de la dieta pero no ha reconocido que en el alimento están los principios y elementos básicos y fundamentales tanto de la salud como de la enfermedad. En otras palabras la ciencia de la curación sin drogas aún no ha explicado suficientemente del todo que la causa fundamental de la enfermedad, este material extraño, son los elementos alimenticios sin digerir, sin eliminar y descompuesto del comer equivocado y excesivo. En consecuencia, es más importante, razonable y evidente, que el principal factor de la curación sin drogas debe consistir en la dietética, y esto incluye ayunos inteligentemente conducidos, especialmente si el exceso de comida es la principal causa de la enfermedad del paciente.

5. Es un «secreto a voces» que la dieta es el punto débil de los médicos quiroprácticos, porque la ciencia de la curación sin drogas carece de un sistema dietético basado en principios científicos fundamentales y en hechos lo suficientemente completo como para ser usado en todas las condiciones patológicas. El 'sistema curativo por dieta amucosa' satisface completamente estas

dos demandas, ya que ha demostrado ser válido en mi práctica en Europa y en este país durante un período de más de 15 años, como el principal factor de curación. Funciona en el cuerpo humano de modo idéntico a como lo hace la autocuración instintiva en el animal. Esto demuestra sin duda alguna que es el único proceso curativo natural del cuerpo por sí mismo. Este sistema está basado en mi 'teoría del moco', ahora un hecho bien demostrado, y deja claros los antiguos misterios de todo tipo de enfermedad. El material causante de enfermedad es en la mayoría de los casos un semilíquido en descomposición digerido parcialmente, y en ese estado se conoce generalmente como moco. Es fácilmente comprobable y demostrable que todas las personas que viven con una dieta mixta o con una vegetariana amilácea[23] tienen un sistema más o menos obstruido por moco, ya esté sano o enfermo. Este fundamento causa de toda enfermedad acontece desde la infancia e incluso antes, si se come carne animal, productos alimenticios animales, grasas y alimentos amiláceos. Desde hace mucho tiempo se ha reconocido por los estudiantes y los científicos que estos alimentos no son adecuados para la humanidad, ya que la mayor parte no se puede digerir completamente, actuando sobre ellos los jugos gástricos formando un moco tóxico que se descompone, fermenta, produce gas, acidosis y muchos tipos de toxinas, y tiene un estado mucilaginoso y pegajoso obstruyendo la circulación, por lo que el cuerpo necesita un choque como un «resfriado» para empezar a eliminarlo parcialmente. Si se recurre a tratamientos físicos, estos solo pueden eliminarlo parcialmente, mientras no se detenga el aporte a través de un cambio de los alimentos formadores de moco y de la sobrealimentación. Por lo tanto es razonable, natural y evidente que el causante de la enfermedad debe ser detenido si quiere tener un completo éxito de los tratamientos físicos.

6. Ayunar y comer menos es la única manera de controlar la sobrealimentación, y los alimentos no formadores de moco *deben* reemplazar a los formadores de moco, productores de enfermedades. Yo no inventé ni comencé el ayuno o el uso de una dieta de frutas o una dieta mejorada, ya que son bien conocidos y utilizados desde hace tiempo como buenos factores de la naturopatía, pero lo que sí hice fue comenzar un sistema completamente nuevo al combinarlos en un método sistemático curativo, bautizándolo como 'sistema curativo por dieta amucosa', después de que mi 'teoría del moco' se haya convertido

---

23 *Starchy* en el original, lo traduciremos siempre como *amiláceo/a*, adjetivo que significa: que contiene almidón o que se parece a esta sustancia, lo preferimos por sobre *feculento* o *farináceo*.

en un hecho bien demostrado como siendo el factor más importante de la causa fundamental de toda condición patológica. Ni el ayuno ni la dieta de frutas han sido usados en estricta conformidad con la condición del paciente, pero al combinarlos como una 'depuración sistemática' el éxito es notable y satisfactorio.

7. La gran diferencia entre una dieta de curación y una dieta de alimentación parece ser casi desconocida para ambos, practicantes y legos. La fruta es la dieta ideal, práctica y natural de la humanidad, para la nutrición, pero la 'dieta amucosa' es una dieta de curación y consiste en frutas crudas y cocidas, verduras de hoja y sin almidón y cereales pobres en moco especialmente preparados. No es necesario un diagnóstico especial o médico, pero la cantidad de congestión[24] de moco y la actividad de sus toxinas es de principal importancia, y a continuación, el grado en el que la congestión del individuo ha afectado su energía vital. Tanto si el paciente es capaz de trabajar y desea hacerlo como si está más gravemente incapacitado depende de la velocidad de eliminación, y esto depende del grado de debilidad y sensaciones perturbadoras mientras la cura se desarrolla y que puede ser fácilmente controlada y regulada.
8. Las toxinas del moco rebajan químicamente la acción de los sistemas nervioso y muscular; y ver cómo estas condiciones afectan a las funciones orgánicas y perjudican la vitalidad, en cada caso individual, es el diagnóstico.
9. Es una idea errónea que solo la sangre está afectada, sucia, llena de moco y sus toxinas, pues el cuerpo entero lo tiene almacenado en sus tejidos más profundos. La cantidad de moco es mucha más de la esperada, por lo tanto cuando se disuelve y se desprende por la dieta amucosa, se debe tener cuidado de no hacerlo demasiado rápido ni en demasía, pues esto obstruiría el sistema excretor, afectando la vitalidad que ya está debilitada, causando un estado grave; incluso puede ocurrir la muerte. Esto es importante y explica por qué los ayunos largos o ayunos sin la debida preparación y los intentos de curación con una dieta radical de frutas, a menudo fallan. Mi diagnóstico es una conclusión de mi conocimiento de los mencionados puntos, junto con el aspecto general de la persona, así como a la rapidez con que puede hacer la disolución de su almacenado de moco, y a continuación aconsejar

---

24 *Encumbrance* en el original; lo traduciremos a los largo de los nueve ensayos como *congestión*. Se refiere a una carga que es pesada y molesta para el individuo, que le obstruye o restringe. Puede leerse como estorbo, impregnación o embarazo, en definitiva, es una acumulacion total de material sobrante que el cuerpo debe eliminar para alcanzar la salud.

una dieta de transición que realizará un cambio gradual desde sus alimentos formadores de moco a la plena acción de la dieta amucosa. Tan pronto como la mayor parte del «depósito» de moco es disuelto y eliminado, una estricta dieta amucosa es aconsejable y si es necesario puede ser combinada con ayunos largos o cortos de acuerdo al estado del paciente.

10. Debe prestarse especial atención a los movimientos intestinales, al ser los principales órganos de eliminación de los residuos. Se pueden utilizar medios artificiales en forma temporal, por arriba y por abajo, pero la dieta amucosa es el único limpiador completo y perfecto que disuelve el moco seco que se pega a las paredes interiores de los intestinos y el colon; y también provee a la sangre con los elementos apropiados que disuelven el moco que está almacenado en las paredes del tubo digestivo y que detiene su acción peristáltica. Realizar esto es la acción culminante en la cura de la constipación, y que ningún otro alimento o laxante ha conseguido realizar nunca.
11. Las frutas de la dieta amucosa proveen a la sangre con los mejores elementos nutritivos así como con disolventes, y las verduras de hojas sin almidón proporcionan no solo las adecuadas sales minerales, sino también los últimos descubrimientos de los mejores alimentos vitamínicos con vitaminas A, B y C solubles en agua y grasa, sean lo que sean estos misteriosos infinitesimales materiales, y sus fibras proporcionan una escoba para barrer el canal intestinal.
12. Los valores nutritivos de la dieta amucosa son superiores a los de cualquiera otros alimentos. Esto queda bien demostrado por los resultados y por las tablas de análisis estándar cuando son bien interpretados. Sus valores curativos y nutritivos fueron descubiertos en este país[25] y en Europa más o menos al mismo tiempo. Yo hice el descubrimiento durante mi larga experiencia, pruebas y experimentos que abocaron en mi cura, de que los carbohidratos del azúcar de uva eran la fuente de la vitalidad y de la energía vital y *no* las proteínas. En 1909 escribí un artículo para las revistas europeas de salud denunciando la teoría metabólica y en 1912 me enteré de que el Dr. Thomas Powell de Los Ángeles hizo los mismos descubrimientos y estaba realizando notables curaciones usando alimentos conteniendo lo que él llamaba 'carbón organizado', que es el mismo ingrediente alimenticio que se desarrolla dentro del azúcar de uva durante la digestión.
13. El cuerpo humano tiene kilómetros y kilómetros de pequeños y casi invisibles tubos a través de los que circula la sangre igual que lo hace el agua en un motor de agua. Si el torrente sanguíneo contiene moco pegajoso proveniente

---

25 Se refiere a Estados Unidos.

de la mala alimentación, la máquina corporal debe ponerse a funcionar y trabajar bajo una continua fricción como un coche ralentizado por aplicar el freno. Esto explica el desde hace mucho tiempo existente misterio de la debilidad y también el de la hipertensión arterial y el de la alta temperatura de la fiebre y de la inflamación. Durante el proceso de la curación por el 'sistema de dieta amucosa', ocurre la misma fricción, debido a que el moco es disuelto y conducido al interior del torrente sanguíneo. Pero sucede de forma periódica, porque el flujo sanguíneo no puede transportarlo todo de una vez.

14. El ayuno moderno y la dieta de frutas han estado siendo usados de manera aficionada y sin ningún sistema, y por lo tanto han fracasado en la mayoría de los casos. Esta puede ser la causa por la cual la Naturopatía aún no ha prestado plena atención, ni se ha dado plena cuenta, del gran valor e importancia de estos dos factores de curación natural.

15. El 'sistema curativo por dieta amucosa' ha sido exhaustivamente probado y su superioridad bien demostrada por mi éxito aconsejando el procedimiento en miles de casos, la mayoría de ellos habiendo sido declarados incurables. Consistían en parálisis, ceguera, sordera, epilepsia, tuberculosis, diabetes, etc.; la *escuela* en la que adquirí el conocimiento y en la que me gradué, fue curando mi propio caso de 'enfermedad de Bright'. No solo me curé completamente en lo físico, sino que lo mental se liberó del depresivo y entorpecedor efecto de los desechos de la mala alimentación y el resultado fue una nueva vida. Fue hallada la única prevención real para la enfermedad y una nueva salud previa a una mayor eficiencia, fuerza y resistencia. Esta Nueva Salud no es solo física, sino mental y espiritual. La mente no solo se abrió a la más alta concepción de mejoría para uno mismo y para toda la humanidad, sino que hay una iluminación espiritual que revela una posibilidad de logro casi indescriptible.

16. Durante los años en que intentaba salvar mi propia vida hará unos 20 años atrás, intenté casi todos los tratamientos sin drogas que existían con buenos alivios en la mayoría de los casos, pero me desanimaba tras cada uno de ellos cuando comprobaba que no estaba curado. No, hasta que combiné ayuno con dieta de frutas y verduras bajo mi propia responsabilidad y de lo que aprendí lo logré. En los miles de casos que aconsejé desde entonces encontré que el factor educacional es importante, que la curación se realiza por los procesos autocurativos de la Naturaleza y en cómo son mejor asistidos. El sistema curativo debe ser variado y adaptado a cada caso individual. El practicante debe tener un conocimiento práctico de cada detalle y exhibir en su propia persona los resultados de una perfecta curación.

17. Si usted piensa que la gente enferma no quiere renunciar a sus «buenas comidas», mi experiencia muestra que ello depende de cómo están de enfermas y de qué han probado para obtener una «curación» y que si se convencen de que nuestro sistema es el mejor o *el único* que puede curarles realmente, el cambio se lleva fácilmente a cabo y la euforia de los beneficios los convierte en fieles adeptos y en muy fervorosos defensores.
18. Depende muchísimo del asesoramiento del practicante, de cómo se hace el cambio durante la transición, y de las combinaciones de los alimentos, pues una dieta que no es deleitosa no es una dieta curativa. La dieta amucosa cambia el gusto y quita el deseo por los alimentos malos y estimulantes en favor de los verdaderamente sanos y nutritivos.
19. El hecho importante es este: que toda enfermedad crónica, que ningún otro tipo de tratamiento puede curar, es pronto beneficiada por el 'sistema curativo por dieta amucosa', y completamente curado si el caso es mínimamente curable. Este sistema combina satisfactoriamente con todo tipo de tratamientos físicos, haciendo esto usted conseguirá tratamientos más rápidos y satisfactorios, aumentará sus ingresos y contribuirá a conducir a la Naturopatía al victorioso éxito que sus principios naturales y su aplicación merecen.
20. La Naturopatía debe combatir el mayor mal de la humanidad, que es la ignorancia, y las enfermedades que derivan de ella, y también otros cultos que proporcionan alivio temporal y finalmente dejan al paciente peor que antes pero pretenden haberlo curado. Sumado a esto está el pulpo del consorcio médico con sus tentáculos tratando de estrangular a todo tipo de curación salvo su propia marca engañosa y desastrosa. Su actual posición dominante hace que las consecuencias sean problemáticas salvo que la Naturopatía tenga mayor éxito. ¿Podremos sumar a lo que está demostrando ser un más completo conocimiento de los principios y métodos de la Naturaleza, y llevar a la humanidad su redención de las enfermedades y males de la —así llamada— «civilización moderna» y a la 'terapia natural' una gloriosa victoria?

ENSAYO III

LA VERDAD SOBRE LA NUTRICIÓN HUMANA Y LA CONQUISTA DE LA GLOTONERÍA

1. *No publicado hasta ahora, este revelador artículo del profesor Ehret proporciona una guía precisa y concisa para una más completa comprensión de su teoría en la batalla contra lo que él llama «La tragedia de la nutrición».*

2. Mientras dirigía cientos de curas de ayuno, miles de personas cambiaron bajo mi dirección más o menos a una dieta de fruta. El cambio súbito a una dieta de fruta causa trastornos incluso en una persona completamente sana lo cual hasta ahora era totalmente mal comprendido, y que se torna arriesgado e incluso peligroso, si se dirige incorrectamente o si no se dirige.
3. Para evitar y aliviar cualquier trastorno de la salud, para sustituir los gozos de los antiguos bocados exquisitos por otros nuevos y mejores, he establecido la así llamada dieta pobre en moco y amucosa, durante el período de transición a una absoluta dieta de frutas. Sobre esto os instruiré más tarde. Si un comedor de carne o un vegetariano pasa súbitamente a una estricta dieta de frutas, aparecerán los mismos trastornos que en un ayunador, solo que con efectos más ligeros. Como norma, se siente mejor, más vigoroso, hasta pocos días más tarde; después comienzan debilidad, gran fatiga, posible jaqueca o palpitaciones cardíacas. Al mismo tiempo tiene lugar una violenta secreción de moco por la orina compuesta de fosfatos, grasa, ácido úrico y fármacos que ha tomado o usado.

LA IGNORANCIA SOBRE LA DIETA DE FRUTAS

4. La fruta, siendo como es el único alimento natural, empieza a desprender, a disolver y a llevarse lejos a través del torrente sanguíneo la inmundicia confinada y la podredumbre resultantes de la sobrealimentación y de los alimentos equivocados e inservibles, que no han sido completamente eliminados.
5. Cualquiera que empiece a comer fruta inicia al mismo tiempo una operación de sanación constitucional, exactamente igual que en el ayuno, baja el balance del cambio de materia, no porque el alimento natural sea el *más pobre* en albúmina, sino porque ahora las sustancias del verdadero alimento viviente empujan lejos a las muertas y descompuestas, alojadas en todos los tejidos de su cuerpo.

6. Se eliminan así las condiciones para que se produzcan todas las formas de enfermedades locales y constitucionales. Su impureza interna, la inmundicia de la glotonería, que es la causa principal de todas las enfermedades, empieza a movilizarse. La dieta paradisíaca quiere llevarlo de vuelta a la mayor de las purezas celestiales donde la enfermedad y el padecimiento son desconocidos.
7. La máquina humana posee el maravilloso poder de ser capaz de limpiarse sin parar a sí misma en cuanto se le da la oportunidad, lo cual significa ayunar o comer alimento pobre en albúmina. Toda enfermedad es necesidad que el cuerpo tiene de este proceso de limpieza por lo que la naturaleza da la señal mediante una falta de apetito.
8. La correcta comprensión del proceso de comenzar una dieta de frutas permanece oculta al mundo oficial de la ciencia, al igual que lo hace la naturaleza de toda enfermedad.
9. La ciencia explica el deseo del apetito como un trastorno del cambio de materia, causado por no comer suficiente, y la secreción como síntomas patológicos.
10. La eliminación del veneno a través de la circulación sanguínea causa un mayor o menor trastorno de la salud y produce un ardiente deseo por los bocados antaño preferidos. Los amigos del entorno del que empieza a comer frutas están chocados y perplejos, porque adelgaza, y le urgen a que interrumpa su purificación interna y vuelva a comer alimentos ricos. El más convencido se torna un *infiel* y vacila, y es tentado a abandonar del todo esta dieta de mala reputación.

LA DIETA DE TRANSICIÓN

11a. Yo divido a todos los alimentos en dos clases:
11b. 1. Alimentos formadores de moco.
11c. 2. Alimentos no formadores de moco.
12. Los del primer tipo son: carne, huevos, grasas, leche y todos los productos derivados, judías secas, guisantes secos y lentejas[26]; además de todos los alimentos amiláceos.
13. Los del segundo tipo son: todos las vegetales verdes[27] y todos los tipos de fruta. Hay verduras y frutas que contienen más o menos almidón. Cuanto menos almidón contengan más adecuados son como alimento, porque el

---

26 *Dried beans, dried peas and dried lentils* en el original.
27 *All green vegetables* en el original.

almidón no es más que azúcar de uva sin transformar.

14. Es mejor empezar la dieta de transición en general con una combinación pobre en moco, lo cual significa el máximo posible de alimentos no formadores de moco o amucosos y el mínimo posible de alimentos formadores de moco. El siguiente paso es la dieta amucosa, lo cual significa una combinación de frutas y verduras sin almidón.

15. Yo llamo una dieta pobre en moco a la eliminación parcial y a la disminución cuantitativa de los alimentos formadores de moco. Los productos de harina amiláceos se hacen más pobres en moco tostándolos o asándolos. La dieta amucosa es la combinación de vegetales verdes y no amiláceos, tanto como sea posible, y de frutas.

16. Con la ayuda de esta dieta de transición y algún conocimiento por parte del individuo de cómo escoger correctamente y combinar, una persona relativamente sana puede fácilmente llegar a una estricta dieta de frutas gradualmente.

17. Sin dar traspiés y sin volver a perder la confianza, se le revela la mayor y más importante verdad de la vida, el conocimiento de la *más pura, mejor y más perfecta,* y al mismo tiempo más barata, forma de nutrición. La mórbida glotonería desaparece por sí sola, porque ahora se alimenta verdadera y correctamente y no se llena para satisfacer su dilatado estómago y estimularlo con sustancias que, indefectiblemente, le llevarán a la enfermedad y a la muerte final.

LA CONQUISTA DE LA GLOTONERÍA

18. La causa de la glotonería no debe buscarse en la imbecilidad mental, o en una pasión por satisfacer un apetito pervertido. Es una manía neurasténica, un estado patológico de un sistema nervioso excitado, fuerte e intoxicado, especialmente el de los órganos de digestión, para quienes la aparente y temporal satisfacción, y la cantidad de productos alimenticios siempre en aumento, parece ser necesaria. El glotón debe, para encontrar satisfacción, aumentar continuamente las cantidades así como el picante de sus «comidas», al igual que un borracho incrementará la cantidad de bebidas fuertes. El glotón a veces morirá de hambre debido a la excesiva ingestión de alimentos; o, lo que sucede más a menudo, algunos de sus órganos y en última instancia todo el sistema se negarán a funcionar. La experiencia nos enseña que un corte voluntario del suministro de alimento, o ayuno temporal, es una enojosa privación para el glotón, así como para el hombre medio de hoy en día. Toda

su mente está poseída por la locura de la glotonería y el mal de la tentación le tiende emboscadas por todas partes. El mero pensamiento de autonegarse la alimentación le llena de horror y no puede soportar la idea de restringir el más convencional y placentero pasatiempo de su miserable existencia. Si usted quita estos falsos placeres, que le parecen indispensables al hombre moderno, es imperativo sustituirlos por doquier por aquellos que son naturales, sanos y superiores. La humanidad tiene derecho al placer. Una vez me encontré a un inglés volviendo a su país desde la India quien me dijo: «No sabemos lo que es vivir hasta que no hemos probado un racimo fresco y maduro[28] de la vid». Y yo digo, y miles de mis seguidores están diciendo lo mismo: «Usted debe haber saboreado una comida de pura fruta después de un ayuno si quiere hacerse una remota idea de lo que es el goce paradisíaco». La conquista de la gula triunfará sobre todo cuando nos veamos obligados a ella por las circunstancias.

19. Pero, por otra parte, estoy tratando de mostraros una mejor manera, que aceptaréis de buena gana después de haber visto la verdad que estoy tratando de presentaros.

20. Como mejor puede conquistarse la glotonería es sustituyéndola por un contraplacer, que obtenemos a través de la nueva dieta. Nuestro gusto va a cambiar y los vehementes anhelos por las cosas que tanto le gustaban a nuestra lengua desaparecerán. Una vez establecido el cambio a una dieta de fruta se obtiene más placer a la hora de la comida que nunca. Usted alcanzará un grado de existencia más elevado porque ha pasado el ángel con la flamígera espada que guarda la puerta al Paraíso.

21. Para terminar, quiero darle una sencilla crítica del valor de los alimentos, y ello sin la ayuda de complicadas escalas científicas.

UNA SEVERA CRÍTICA DEL VALOR DE LOS ALIMENTOS

22. La carne no posee en absoluto nutrientes para el hombre. La así llamada fuerza que experimentamos después de comer no es otra cosa que estimulación. Incluso los animales carnívoros morirán si se les alimenta solamente con carne cocida sin sangre ni huesos. Lo mismo sucede con una alimentación exclusiva a base de huevos, mantequilla o pan blanco. Incluso las ratas morirán si no les dais más que harina blanca de trigo. Estos experimentos se han realizado. Nadie puede vivir exclusivamente de alguno de estos así

---

28 *Ripe pineapple fresh* en el original.

llamados buenos alimentos. Por otra parte, yo me comprometería a mí mismo a no vivir más que de una clase de fruta por cualquier espacio de tiempo, y a realizar además un duro trabajo.

23. Los huevos y las grasas causan las peores impurezas de nuestro sistema. He descubierto esto en mi sanatorio con los ayunadores que vivían antes principalmente de esos alimentos. Tenía un millonario gran comedor de grasa que durante su ayuno transpiraba una sustancia tan grasa y pesada como mantequilla derretida. La leche hervida y concentrada es peor todavía. Es una formadora de moco de primera clase. Los bebés pueden crecer con ella en cierta medida, pero qué bien demostrada queda su maldad por la gran mortalidad infantil. Todos los alimentos amiláceos son un camino inadecuado para la obtención del azúcar de uva, que es el único que puede ser utilizado en la formación de la sangre. De un solo higo obtendrá usted más valor nutritivo que de una libra de pan, arroz o patatas. La leche y los alimentos amiláceos son los escollos para el glotón vegetariano. Las judías, los guisantes y las lentejas causan tanta gota y reumatismo como la carne, debido a su alto porcentaje en albúmina. Menos dañosas y más nutritivas son todas los vegetales verdes, porque contienen valiosas sales minerales. Yo las utilizo como peldaño hacia lo más alto, que es la dieta de frutas.

FRUTAS

24. La idoneidad de las frutas para la nutrición humana está demostrada concluyentemente por el hecho de que su combinación química es casi la misma que la de la leche materna. Sobre todo, muy poca albúmina. Si la leche materna es suficiente para asegurarles un sano crecimiento a los bebés, ¿por qué no iban a ser las frutas un alimento ideal para el hombre adulto? La prueba más decisiva para la leche materna es su dulzura. El elemento nutritivo más importante no es la albúmina, sino el carbono orgánico, el así llamado 'azúcar de uva'. Tiene el porcentaje más alto en las frutas junto con el agua. Cada fruta contiene en una combinación ideal todos los elementos que el cuerpo humano necesita. ¿Creéis por un momento que los hombres pueden crear mediante la química y el uso del fuego algo superior a lo que el Creador nos ha dado desde el principio de los tiempos? Anatómica y fisiológicamente el hombre está en estrecha relación con los monos; esto incluso los científicos lo admiten. ¿Por qué habrían pues de clasificarnos con los cerdos cuando escriben un libro de dietas? La prueba más aplastante de que las frutas son el alimento ideal para el hombre nos la proporciona el éxito de la dieta exclusiva

de una sola fruta para la cura de las enfermedades crónicas. Yo he curado casos difíciles de enfermedades crónicas con dieta de fruta después de que todo hubiese fallado. Me he curado a mí mismo de la enfermedad de la albuminuria mediante el ayuno y una dieta estricta, y he alcanzado un grado de salud desconocido para mí antes. He supervisado cientos de tales casos con excelentes resultados. Si las frutas tienen un poder curativo y nos regeneran, debe seguirse que son el mejor alimento para mantenernos en una salud ideal. La vida moderna es la *tragedia de la nutrición*. La maldición de la civilización es la febril lucha por la posesión del dinero, para que podamos así gozar del privilegio de sentarnos alrededor de una mesa bien surtida tres veces al día; mientras no nos percatamos de que haciendo esto socavamos nuestra salud y caminamos hacia una muerte prematura.

25. Espero que os llevéis con vosotros la convicción de que habéis visto la cuestión de la nutrición bajo una nueva luz de la verdad. Si llegáis a la decisión de pasar una nueva página en vuestros hábitos de comer, saldréis ganando en proporción a la adhesión a estos nuevos principios. Por otra parte, serviréis a vuestro país de esta manera mejor que de ninguna otra. Y siguiendo el camino que os he esbozado, os daréis a vosotros mismos el mejor trato, porque es un camino ancho y fácil hacia la independencia económica así como hacia la salud ideal. Por otra parte, ustedes, que viven en el país frutal más favorecido del mundo, deberían volverse los pioneros de este movimiento para ayudar a la sufriente humanidad a conquistar la glotonería mediante una adhesión más cercana a la dieta ideal.

ENSAYO IV

LA CULTURA FÍSICA

1. *En esta disertación Ehret relaciona la práctica de la dietética y el ayuno con la cultura física para producir el alto grado de civilización que prevaleció en la época de la Antigua Grecia.*

2. Una estricta interpretación de la palabra *civilización* abarca la cultura espiritual, solamente, y su significado científico puede expresarse como el ennoblecimiento y la perfección del hombre, en lo que se refiere a sus cualidades intelectuales, morales y estéticas.
3. A pesar de esto, encontramos que el más alto grado de desarrollo de la civilización en la historia (el período clásico de la Edad Helénica) combinaba, o incluso se basaba en una cultura física altamente desarrollada.
4. Como contraste, usted puede recordar que la Edad Media es clasificada en la historia de la civilización como una especie de estancamiento espiritual, a través de su desarrollo religioso unilateral casi exclusivo, descuidando completamente la cultura del cuerpo. Puede que Nietzsche estuviera un tanto en lo cierto cuando dijo: «El Cristianismo nos ha robado toda la civilización clásica». Al decir esto, seguramente que pensaba no solo en el aspecto espiritual, sino en gran medida en el desarrollo físico de los pueblos clásicos griego y romano.
5. La filosofía de la civilización occidental está basada en el pensamiento griego, y el tesoro de la palabra de todas las ciencias tiene la mayor parte de sus raíces en los idiomas griego y latino.
6. Estética; la ciencia de la belleza en la historia del arte europeo, especialmente la escultura y la arquitectura, está basada en líneas principales en el ejemplo clásico griego de bases sólidas.
7. No hay mejores ejemplos de cuerpos humanos perfectos que los de Apolo y de Venus del período helénico clásico, y los corredores de a pie del maratón ejemplifican, sin duda alguna, un paradigma clásico de cultura física.
8. Los griegos de esta época estaban, sin duda, cultivados y desarrollados por el entrenamiento físico y un alto nivel de eugenesia. Los modelos vivientes de los dioses, reproducidos en escultura por el gran artista Phidias, el inmortal creador de la belleza humana.
9. El *gymnasium* donde chicos y chicas desnudos, recibían juntos su ejercicio físico diario como el principio de la 'educación clásica' es significativo en lo

que se refiere a la moral y la educación.

10. El 'templo de Esculapio' era principalmente, un lugar para lo que era conocido como «el sueño en el templo». Aquí tenían que ir todas las personas enfermas, al igual que van hoy a un hospital. Eran mantenidos durmiendo todo el tiempo, lo cual significa ayunando.
11. En lo que respecta a la dieta del período clásico, sabemos muy poco, pero una cosa es cierta, y es que cocinar y comer no eran las cosas más importantes, como lo son en esta civilización. Supongo que en los banquetes, que eran llamados 'bacanales', no se usaban bebidas alcohólicas. En la concepción de esta clase de pintura de cada artista, las uvas son «la cosa significativa» en el festival 'bacanal'.
12. Yo creo que un erudito del lenguaje y civilización griegos clásicos, de la filosofía y ciencia griegas, del arte y la mitología griegos, y quien sabe de la cultura física y cree en ella; en la dietética y el ayuno, hallará y descubrirá al mismo tiempo esto:
13. La edad clásica de la civilización griega, que nosotros llamamos la más alta en la historia, está basada en y debida a un cuerpo altamente desarrollado a través de la cultura física, el ayuno, la dietética y la eugenesia. Al igual que con los romanos tan pronto como Lucullus y Bachus se volvieron dioses; la degeneración comenzó tan pronto como la glotonería ganó terreno.
14. La producción y desarrollo de la perfección corporal y la genialidad individuales eran la meta de la civilización griega clásica.
15. Nos encontramos con otro estándar de civilización en los antiguos egipcios, y se dice que sus prominentes hombres sabios y «sumos sacerdotes» no ingerían alimentos sólidos durante décadas. Practicaban el 'fletcherismo' algunos miles de años antes de Cristo.
16. Vistas a través de las lentes de la dietética y el ayuno, de las normas higiénicas y dietéticas, encontraréis que estas ideas van, como un hilo rojo a través de la legislación mosaica y a través de las historias de los héroes y profetas físicos y espirituales del Antiguo y Nuevo Testamento.
17. Esa cultura física en la edad clásica de la antigua Grecia se combinaba con el ayuno, y puede probarse un alto nivel de dietética por las historias de dos de los más grandes genios de la historia: Pitágoras e Hipócrates.
18. Pitágoras, un genio matemático inmortal; vegetariano y fundador de una escuela de filosofía de alto nivel, fue a Egipto para aprender más sobre las «ciencias secretas» de ese país. Antes de que se le permitiera entrar a la escuela de los sabios, llamados Sumos Sacerdotes en este tiempo, tenía que pasar por un ayuno de cuarenta días, bajo supervisión, fuera de la ciudad.

Creyendo que esto era un examen de su poder de voluntad y energía, se le dijo esto: «El ayuno de cuarenta días es necesario para que puedas comprender lo que te vamos a enseñar».

19. Hipócrates, otro matemático, y erudito en ciencia natural, es llamado el 'padre de la medicina' porque fue el primero en limpiar esta «doctrina» de superstición y ponerla en una base científica. Sin embargo, notable como fue, era exclusivamente un dietista. No tenía demasiado conocimiento de la medicina moderna, anatomía y fisiología. Sabía exactamente lo que era la enfermedad y lo que sucedía en el cuerpo humano, en caso de enfermedad. Sus ideas, concepto y enseñanzas sobre cómo curar todas las enfermedades pueden ser típicamente vistas y entendidas por dos citas de sus obras sobre dietética. Él dijo: «Cuanto más alimentas al enfermo, más lo perjudicas». También dijo: «Que tus alimentos sean tus 'remedios', y que tus 'remedios' sean tus alimentos».

20. Su primera afirmación prueba claramente que era un abogado del ayuno y la dieta restrictiva, especialmente en caso de enfermedad aguda. Su segunda afirmación abarca perfectamente todo el problema de la dietética. Es exactamente lo que yo llamo la 'dieta de curación'.

21. Para una más clara comprensión, puede ser explicado como sigue: el único y omnipotente «remedio» de la Naturaleza, el ayuno, es utilizado en el reino animal para curar toda enfermedad y herida; mostrando que solo existe una enfermedad. Yo la llamo impureza interna, moco derivado de alimentos antinaturales descompuestos. Mediante la curación de las heridas, la Naturaleza muestra que ella puede hacerlo mejor y más perfectamente sin alimento.

22. En caso de enfermedad, la Naturaleza, con la instintiva «señal» de la falta de apetito, se esfuerza en decir: «Haces mal en comer, deja de hacerlo, o al menos, sustituye los alimentos malos que producen tu enfermedad por otros alimentos buenos, limpios y naturales. Debes hacer esto si he de curarte y salvarte de las consecuencias de tu mal comer». O en el lenguaje de las Escrituras: «Yo soy el Señor, tu Médico; mis alimentos, producidos por la Naturaleza, son tus únicos remedios y solo has de comer el pan celeste: frutas y hierbas» (Génesis), queriendo decir vegetales de hoja verde.

23. Durante miles de años, desde los tiempos de Hipócrates y Moisés, la verdad fue revelada, pero no creída, ni comprendida ni seguida. Hasta el tiempo presente, una dieta «radical», como fue defendida por Hipócrates, como dieta de curación («remedios») y sugerida por Moisés, como el alimento natural del hombre, exclusivamente, ha recibido poco crédito, incluso entre dietistas.

24. ¿Por qué, en nuestro tiempo de regeneración por la cultura física, el ayuno y

la dietética no se han vuelto el «remedio» principal y estándar de la 'terapia natural', como lo eran en la edad clásica de la civilización como se mostró arriba?

25. Como especialista en ayuno y dietética, con más de veinte años de práctica, sostengo que este lento progreso es debido a los siguientes hechos: primero, el hombre moderno, sobre todo el hombre enfermo, está tan sobrecargado de impurezas; sustancias de enfermedad, que no puede soportar un largo ayuno. De hecho, en muchos casos sería peligroso. Mi experiencia me ha enseñado que ayunos cortos, alternados con dieta limpiadora, y progresivamente incrementados, son mucho más fáciles y exitosos que los ayunos largos. Llamo a este proceso ayuno sistemático. Segundo: la dieta radical de frutas; la dieta de comida cruda, o, como yo la llamo, la 'dieta amucosa' (frutas, exclusivamente; frutas secas[29] y verduras de hoja verde) remueve y disuelve tantos desechos y provoca toxemias tan rápidamente en el cuerpo del hombre enfermo medio, con su deprimida vitalidad, que no puede soportar la eliminación de los mismos. Su estado empeora, en vez de mejorar, y él y todos los que le rodean lo atribuyen a la falta de alimento sólido; y su fe en los alimentos naturales se desvanece para siempre.

26. De hecho, esta es la razón de por qué tenemos hoy en día tal confusión en dietética. La cantidad de nutrimento contenida en un alimento no es el punto decisivo, sino, más bien, sus cualidades eliminativas son las que determinan hasta qué punto es un «remedio», según Hipócrates.

27. He aprendido esto, principalmente, a través de mi experiencia con casos serios de todo tipo de enfermedades; y estados imperfectos. El cambio de alimentos malos productores de enfermedad a alimentos buenos curadores de enfermedad debe efectuarse lenta, progresiva y sistemáticamente en función del estado del paciente.

28. Una dieta sanadora no puede nunca consistir en recetas y en la prescripción de menús para los así llamados diferentes tipos de enfermedad. Lo que yo llamo 'dieta de transición' debe ser un sistema de comida terapéutico, para la eliminación de desechos y toxemias (sustancias morbosas o materias de enfermedad) seleccionado, ajustado y combinado de tal manera que la eliminación pueda ser controlada. Combinada con el ayuno, tenemos un sistema

---

29 *Nuts and green-leaf vegetables* en el original, pero sin duda Ehret se referia realmente a las frutas deshidratadas, pues deja claro en numerosas ocasiones que la dieta amucosa consiste en estos dos alimentos: frutas y vegetales no amiláceos, y nunca en alimentos altos en proteínas.

terapéutico que sobrepasa a cualquier otro sistema existente.

29. Si la cultura física de cualquier tipo es combinada con este sistema, la eliminación puede ser reforzada rápidamente. Una vez que el cuerpo está limpio; libre de cualquier desecho o veneno, cuando todas las obstrucciones son removidas de la máquina humana, entonces el culturista físico desarrollará una fuerza, resistencia y belleza de sólida proporción muscular, y al mismo tiempo disfrutar o gozar un progreso mental y espiritual igualando a aquel del período clásico de la 'Edad Helénica'.

30. Sin duda que nuestra civilización Occidental está en peligro. Vamos derivando en una especie de estado semiconsciente como si hubiéramos avanzado a un alto grado de civilización. La mente promedio piensa que el progreso de la técnica y la industria, la prosperidad económica y financiera y el éxito constituyen la civilización. La evasión (así llamada escape) del saludable trabajo físico exterior en el campo, al interior de las oficinas, teatros y restaurantes, etc., situados en los antihigiénicos edificios de las grandes ciudades, es llamado progreso.

31. Las estadísticas muestran que tenemos el más alto record de la historia en el desarrollo de tuberculosis, cáncer y sífilis. Quienquiera que haya tratado casos crónicos de este tipo, conoce la intrahistoria de nuestro así llamado progreso.

32. Debido a la impureza interna del hombre moderno, su enfermedad (de la naturaleza que sea) es de un grado jamás antes alcanzado por ningún pueblo en la historia de la humanidad. Y esto es causado, principalmente, por su dieta de civilización, y por la falta de cultura física.

33. En el tiempo presente estamos amenazados por una abrumadora cultura de psicología, de metafísica, de «manías» espirituales de todo tipo. Es significativo que un bien conocido profesor de uno de estos cultos tiene que recordar a su audiencia, en diferentes ocasiones, durante la misma lectura: «Sí; debéis daros cuenta de que tenéis un cuerpo». La confusión espiritual; la incertidumbre y contradicciones encontrados incluso en la ciencia, filosofía y religión, no tienen parangón en la historia de la civilización.

34. La ignorancia con respecto a las cosas más importantes en la vida, la salud y la perfección del cuerpo, es indescriptible. Padecemos una especie de defecto psíquico; fallamos a la hora de darnos cuenta de lo importante que es la salud.

35. Estamos nadando en un océano de libros, y somos llevados dentro de tal torbellino de ideas que nadie tiene una correcta concepción de la verdad, o de que la salud es la verdad más importante.

36. La actitud de la mente humana hacia todo lo espiritual es tan terriblemente confusa que no es posible encontrar hoy en día a dos hombres que puedan

ponerse de acuerdo en una idea cualquiera. Lo cierto es, sin embargo, que no hay dos verdades acerca de la perfección espiritual y física del ser humano. Yo he mostrado, a través de los «ejemplos clásicos», que el más alto grado de civilización real, de los estándares mental y espiritual, se alcanza, y se puede alcanzar, solo, a través de un cuerpo muy perfecto, a través de una soberbia, espléndida salud en toda línea, desarrollada a través de la cultura física, el ayuno y la dietética.

37. Si el individuo no destierra toda superstición de su mente, y cuida de su cuerpo en cada aspecto; él o ella, no puede salvarse de la enfermedad y la imperfección.

38. La humanidad, especialmente de la civilización Occidental, debe retomar pronto la cultura y el cuidado de su cuerpo, en el más amplio sentido, exactamente como prevaleció en la época clásica de la antigua Grecia. Solo el desarrollo de este proceso determinará si la civilización puede o no ser salvada.

ENSAYO V

ASÍ HABLA EL ESTÓMAGO

1. *Permitiendo hablar al estómago, el profesor Ehret revela cómo hallar la causa del aumento y disminución de la capacidad funcional en todas las partes de todo el sistema.*

2. El filósofo Immanuel Kant y otros pensadores contemporáneos se atrevieron a investigar críticamente el proceso mismo del pensamiento. La más moderna escuela materialista puede al menos reclamar el mérito de habernos recordado que el pensamiento normal requiere un órgano del pensamiento normal con circunvoluciones cerebrales bien organizadas. El materialismo situó de nuevo a los portadores de mentes filosóficas sobre suelo terreno. No empezó sus especulaciones en la sombra, ni en el abstracto, supersensorial y metafísico; puso el escalpelo de su pensamiento, figurativa y realmente, en los órganos del alma, y abrió una filosofía de vida, empezando con el átomo material, y la célula de sustancias vivas. Las circunvoluciones cerebrales y la calidad de la sustancia nerviosa parecieron volverse el criterio de base material para obtener una 'crítica de la razón pura' sin tendencias sofísticas y asir la vida espiritual y física, el proceso del pensamiento, como percepción, lógica y juicio. Ahora, la célula aparecía verdaderamente tangible y visible, como una unidad de sustancia viviente específicamente organizada, y como un coordinado portador de funciones corporales y mentales. La anatomía de estos microorganismos es conocida; pero la calidad de sus funciones, las causas de su vitalidad seguían siendo oscuras. Olvidaron que todo depende de la nutrición con sangre de vida, y que la palanca fundamental de todo pensamiento, del pensamiento en sí, debe ponerse en el estómago; el centro de la formación de la sangre, si queremos resolver el misterio de la vida. Uno debe ir al centro de gravedad del organismo, o sea, el estómago de uno, para comprender; aliviar; remediar la pesadez; los impedimentos a las funciones propias, conocidos como enfermedad. Uno debe examinar los funcionamientos y la base de sus órganos centrales, si quiere encontrar la causa de la capacidad funcional acelerada o deprimida de todas las partes de su sistema completo, que está siendo nutrido con sangre por el estómago.
3. Jean Jacques Rousseau dictaba sus escritos mientras se hallaba recostado. Friedrich Von Schiller ponía sus pies en agua fría mientras escribía. El desmayo es con frecuencia la última fase de un estado de falta de sangre en el

cerebro, causado por un estómago lleno. Pitágoras tuvo que ayunar cuarenta días para comprender la sabiduría de Egipto; sin embargo, no es porque ayunar cause un estado de falta de sangre cerebral, como generalmente se cree, sino por todo lo contrario. Mucho mejor que recostado, como en el caso de Rousseau, o refrescándose los pies, como con Schiller, el cerebro humano produce los mejores pensamientos, las percepciones más seguras, cuando se empapa completamente de sangre. Si mediante el ayuno, como con Pitágoras, el estómago ha sido llevado a ese estado de limpieza por el que se asegura la perfecta digestión del alimento; no habrá interferencias en la normal nutrición del cerebro con sangre por la presencia de autotoxinas. Finalmente, uno debe empezar por el estómago, con una purificación de la sangre. Debemos entrar en un alto grado de salud, empezando por el centro de la formación de la sangre, para obtener una percepción de la «pura razón de la sangre», *a priori*, que la enfermedad no es en esencia más que una inconsciente colocación de minas en el cuerpo, que será llevado a inflamación y erupción mediante causas secundarias incidentes como resfriado, infección, etc. Debemos eliminar la presencia de heces sin evacuar, retenidas mediante moco pegajoso en los bolsillos intestinales, constantemente intoxicando, e interfiriendo así con una adecuada digestión, y formación de la sangre.

4. No solamente toda vida, sino toda cultura, en el mejor sentido, procede del estómago. Pero este órgano, a través de una falaz asistencia por el culto demasiado material de Baco y Lúculo, según Nietzsche, se ha vuelto el padre de toda miseria: el semillero secreto de toda enfermedad. Aquí, un depósito latente de materia moribunda, consistente en productos de desecho retenidos, actúa opresivamente en el cerebro, en la sangre corrompiendola, y en cada caso especial de enfermedad; además de ser la causa directa, proveniente de la oscura y oculta cubierta del estómago, este deposito oscurece por el momento el cuadro clínico de cada síntoma de naturaleza eliminativa. Como puede demostrarse, libras de este achaque secreto y patológico son depositadas dentro de los tejidos, como causa primaria de enfermedad, como corrupción crónica de la sangre, llegando del subsuelo, del desconocido oscuro, del misterioso X, en el curso de todos los procesos de enfermedad agudos y crónicos.

5. Si hoy, en cierto modo, puedo presentar a un estómago parlante, se debe a tres razones: Primero, porque esta forma de expresión algo anticuada parece mas adecuada para expresar percepciones y conceptos personales. Segundo, porque las funciones de un órgano (que son en sí mismas un proceso de la Naturaleza, una fuerza, una voluntad), y el sentido e intencion resuelta de las

inconscientes funciones parciales del cuerpo humano, cuando son especialmente personificadas y se les concede voz, se acercan más al entendimiento general de la gente. Tercero, porque la dieta, y por consiguiente el estómago y la formación de la sangre, son las primeras cosas implicadas en la cuestión: «¿Qué y cómo deberíamos comer y beber para estar bien y mantenernos sanos?» Probablemente incluso la ciencia puede que encuentre en esta idea algunos pensamientos alentadores.

6. Apoyado por un amplio número de hechos, y por ciertos experimentos en mi propio cuerpo, tales como nadie ha realizado hasta ahora, intentaré presentaros al estómago, como lugar de acumulación de ese material patológico que se ha denominado generalmente como congestión; autotoxinas; disposición o tendencia mórbida; sin la presencia de la cual, la acción de una causa secundaria de enfermedad es imposible. Yo he hecho experimentos para producir un resfriado, para contraer una infección por malaria, etc., con resultados negativos, tras una remoción a fondo de la primera causa general —consistente en una completa congestión de origen estomacal— ayunando y usando mi propia dieta. Con el fin de poner a la enfermedad, como un experimento, sobre una base común, fui hasta el límite de poner en peligro mi vida. En un estado de salud mejorada, yo mismo comí intencionadamente de modo mórbido, hasta cierto punto; para volver a comer de modo seguro y radicalmente bien, para mi propia satisfacción. Que yo sepa, esto nunca se ha intentado antes. Si la ciencia no le presta atención a este experimento mío, puede seguir asistiendo como espectadora, sonrientemente, a lo que sigue. Yo creo, por mi parte, que estaré de este modo al servicio del enfermo, de la eficiencia vital de la raza humana, de la promoción del vigor de la gente, y de toda la humanidad.

7. Y ahora, dejad que hable el estómago; en el papel principal de la 'Tragedia de la nutrición del hombre'.

ASÍ HABLA EL ESTÓMAGO

8. «Histogenéticamente, yo soy, al principio, una primitiva célula intestinal; un pequeño saco hueco, con una apertura bucal; siendo esta la forma básica común final de todos los verdaderos vertebrados multicelulares según Haeckel. En toda la escala de los organismos animales vivos hasta el hombre e incluyéndolo, me hallo situado en el centro, en el punto de gravedad. A mí, el Estómago, pertenece este lugar céntricamente situado; debido a que soy el único punto de formación; el organizado aparato de trabajo para la materia

prima, y al mismo tiempo, el maestro constructor. Recibo mis órdenes a través del cerebro, el administrador jefe, como instintos inconscientes, del arquitecto del mundo. Solo a mí pertenece en lo principal, junto con mi asistente la corriente sanguínea, el material de construcción de todo el cuerpo; la formación y modelación de los órganos; su mantenimiento; y la provisión del material de reparación. Yo soy el principal centro de crecimiento material; rellenando y haciendo funcionar todo el organismo. Incluso el administrador jefe, el cerebro, está sujeto a mi transportador de alimento, la sangre. Siempre he sido, y lo seguiré siendo, el primer y absoluto gobernante en el estado celular del hombre, y de los animales. A mí pertenece el centro del ser y de la salud; del dolor y de la enfermedad, y del fallecimiento. Así, solo yo, en primera línea, puedo ser la fuente y provisión del remedio, el semillero y el lecho de muerte de la enfermedad.

9. »A la caza de factores causales de enfermedad, he sido desplazado de mi posición dominante entre los órganos, en la percepción del hombre; sin embargo, en la escala de los así llamados placeres de la vida y la cultura, he sido elevado a "Dios Supremo". En realidad, el milenario maltrato del hombre ha hecho de mí una oscura cámara de suicida mesa de disfrute, y el dolor, mi voz amonestadora y mi fuerza defensiva, ha sido sofocada en los interminables platos de las sombrías cocinas. El pensamiento del hombre se ha oscurecido en el ritmo del culto excesivo de su abdomen, el concepto de salud se ha disuelto en fantasía, y el espectro de enfermedad lo está obsesionando. De mí emanan también el terror de este fantasma; su sufrimiento y su muerte. Si yo soy el centro de la vida, por qué no iba a ser el centro de la muerte.

10. »El dolor, el malestar en general, y en localizaciones particulares, son mis señales para: ¡Detener el excesivo e innecesario comer! Estos son mensajes de alarma, e indican trastornos funcionales en el sistema vascular, como reacciones ante lo que sucede en mí, que yo ingeniosamente apoyo por la pérdida de apetito. Ellos me responden estrangulando mi voz, mediante más comida. Mi voz funciona como una señal de peligro, causando dolor, porque, por el exceso de comida y bebida, la presión y densidad de la sangre se incrementan por mí, en vez de disminuir. En el estado de enfermedad y eliminación, la corriente sanguínea transporta las autotoxinas disueltas desde mí a los riñones; esto sucede indoloramente, con tejidos relajados, solo durante el ayuno, el cual actúa como alivio. El dolor no es más que mi grito de aflicción; una expresión de mi trabajo de sanación perturbado, que solo puedo realizar completamente cuando estoy vacío y ayunando. De hecho y en verdad, mis señales de dolor son buenas y promotoras de vida;

provocadoras de pensamiento y de acción en la gente que piensa. Deberían ser el fuego refinador; el movimiento ascendente para vencer el sufrimiento y la enfermedad; los precursores de un nuevo amanecer de vida. (Estas ideas pueden servir como contribución a la Filosofía del Sufrimiento; o Revelación de todos los valores).

11. »Yo, el Estómago, soy el gobernante primordial sobre la vida y la muerte; desde la primera célula intestinal primitiva, hasta el fallecimiento de la última criatura. Mi gobierno sobre los seres vivos es evidente, pues soy la primera corte decisoria del remedio; de la reparación; de la restauración de los disturbios orgánicos y funcionales llamados enfermedad. Incesantemente, con la ayuda de los órganos de eliminación y protección, trabajo en secreto; para regular el bienestar del hombre con fuerzas de reserva edénicas. Especialmente en los años avanzados, mantengo un proceso secreto de finalidad protectora y sustentadora de la vida; de la forma más sutil. Bajo el influjo continuo de materia inasimilable, de la llamada cultura del alimento, y especialmente durante la obstrucción de mi canal de drenaje, soy incapaz de mantener el balance. Me vuelvo fofo, en lo que a trabajo de eliminación se refiere, y así lo hacen todo el tejido y el sistema sanguíneo de mi entorno, y de todo el cuerpo. No puedo ni digerir la afluencia, ni superarla mediante la secreción. Tengo que depositar el material para tiempos más tranquilos y almacenarlo en los tejidos. A la distensión anormal de mi cavidad y de todo el cuerpo, se la denomina "salud vigorosa", la cual debería registrarse como estado patológico.
12. »Mi "pulso"; y la posibilidad de eliminar la materia mórbida de desechos putrefactos, consiste en el vacío absoluto y la sobriedad del ayuno y en un mandato animal instintivo del "regidor del mundo". Mi intención es buena, una regulación de la salud y de la actividad funcional, una especie de autodefensa, y una ayuda desde lo hondo. En vez de defenderos a vosotros mismos apropiadamente contra todos los enemigos y peligros de la vida, habéis sofocado mi vida y mis actividades curativas, mi poder digestivo y mi capacidad de comer. Mis glándulas, mis paredes, los tejidos de mi entorno, y especialmente mi canal de diez metros de largo, están permeados, infectados, ensuciados, proporcionalmente a mi abuso crónico por el moderno comer. En la base de mis tejidos, sobre todo aquellos de mi entorno, tengo que depositar el residuo, que, en el curso de toda enfermedad, permanece desconocido para vosotros, como la causa primaria. Pues solo cuando estoy vacío y en ayunas puedo atacarlo, devorarlo, expulsarlo, quemarlo, y saludablemente eliminarlo por la corriente sanguínea.
13. »En vez de ser una fuente de vida saludable, la fuente de la sangre y de

la salud más puras, me he convertido en la secreta cámara subterránea; el criadero de todo sufrimiento, y el padre de toda miseria.

14. »Así comienzo mi "canción de lamento", como el representante más templado de la hora actual. "El que tenga oídos para oír, que oiga". Ya en el útero de la madre, sin atención por una nueva vida humana, induzco repugnancia por la "culta" comida antinatural, para mantener la pureza de la sangre mediante la fruta, en conformidad con el instinto por la primitiva nutrición. Sin embargo, me alimentan con doble ración y se extrañan de por qué el nacimiento tiene lugar con dolor, y peligro para la vida de la madre y el hijo. Se me da alimento pobre en minerales, especialmente en calcio, como carne, leche hervida decalcificada; mientras anhelo las sales de calcio de las frutas, pues tengo que formar un nuevo marco óseo para el embrión. Tomo cada miligramo de sales de calcio, incluso a expensas de los dientes de la madre, para dárselo al niño en formación. Histeria y caries de los dientes de la embarazada es como diagnostican mi cuidado por una nueva vida humana. Soy incapaz de formar buena sustancia láctea materna al faltarme el azúcar de fruta, su principal ingrediente, no obstante soy inundado con leche de vaca. También sigo bien provisto de esta durante el período de lactancia del bebé, así como con toda la lista imaginable de preparaciones de calcio. No puedo sobreponerme al desecho pútrido, caseoso, y el estado viscoso alcanza desde la garganta hasta la pegajosa y obstruida salida. Mi interior está relleno de leche hervida, pálida, cuajada y decalcificada, y su estado productor de gérmenes amenaza con estrangular la tráquea del bebé. Trabajo con obstrucciones, impedimentos y fricción, en calor febril. Mediante enérgica presión hacia abajo, intento hacer sitio, pero mis buenas intenciones son frustradas por drogas que causan estreñimiento. Ahora tengo las salidas de emergencia de la piel abiertas para tirar los desechos y las impurezas que circulan por la corriente sanguínea.

15. »Sarampión, escarlatina, erupciones, es como denominan a mis últimos esfuerzos por desembarazarme de los mórbidos, inútiles, gérmenes de la enfermedad. Si a pesar de todo, el joven ciudadano consigue sostenerse sobre sus piernas, en seguida busca dulces y frutas, a lo cual le urjo con edénico instinto. Los elementos de vida del azúcar de fruta me dan una oportunidad para una radical descarga de las masas de moco pútrido que se han acumulado en un peligroso caldo de cultivo, dentro de mí mismo, con un olor que recuerda a carroña y muerte. Yo descargo la primera capa de mi propio depósito de enfermedad, y lo mismo hago con la de los intestinos, como una advertencia para la enmienda; y como muestra de mis buenas intenciones en cuanto a "seguro de vida". A esto se le llama evacuación suelta

de vientre; científicamente conocida como diarrea y colitis; y se detiene con opio. Como mis evacuaciones se originan de leche putrefacta, coagulada, son de color verdoso. Con los adultos, sobre todo con los grandes comedores de carne, son negruzcas. En casos extremos de mi trabajo de defensa, hacia abajo, así como hacia arriba, ellos hablan más eruditamente de enfermedad del Cólera. Si, por el calor climático, el peligro de fermentación es aún mayor, y mis erupciones provisionales más intensas, entonces mis intentos de limpieza de la secreción viscosa y de la suciedad microbiana es llamada cólera asiática, con la cual uno normalmente se ahoga en su propia ciénaga, porque contrarrestan mis esfuerzos de eliminación. Cuando se intenta acostumbrar gradualmente a mi juvenil pureza a la carne, a los licores, etc., yo respondo, en el niño volviéndome delicado, y en mi juvenil elasticidad intento expulsar mediante enérgicas contracciones la asquerosa materia antinatural. Esto es llamado "cólico", y con la ayuda de la vara fuerzan al jovencito reactivo a debilitar mi poder original, mediante el llamado alimento fortalecedor.

16. »En la edad de la pubertad, comienzo mi especial esfuerzo en limpieza, con la mujer, en el órgano de la gestación, que se llava a cabo regularmente cada mes, antes del período de la posible concepción; con el único propósito de limpiar antes de la fecundación. Este fenómeno es el proceso regulador-de-salud de la enfermedad; y es disminuido tanto en cantidad como en frecuencia, proporcionalmente a los esfuerzos generales en limpieza; comenzando conmigo. Se vuelve innecesario y desaparece completamente, con la salud perfecta, si soy alimentado exclusivamente con alimento puro y sin mezclar, con frutas solamente. (Como prueba: remitimos a la vida de muchos santos). Estoy asimismo interesado en la formación de sangre pura en el hombre joven, ya que la calidad de su sangre no solo es de importancia para él, sino para toda su futura generación. Los pecados de los antepasados, y los gérmenes de la inmortalidad están en la atmósfera de hoy, pero conmigo nadie se ha atrevido a descubrirlos. Todos los síntomas de la patología sexual pueden reproducirse con bastante exactitud mediante un aumento unilateral extremo de la alimentacion a base de "alimentos de bestias de presa". ¿Sabe usted que se puede matar a un hombre alimentándolo exclusivamente de carne, el principal y muy elogiado alimento del siglo?

17. »También con el Estómago "hablar vale plata", mientras que el silencio a menudo vale oro; especialmente, cuando el estómago de uno puede hablar volúmenes enteros sobre la idiotez de la gente, pero sin resultado alguno. Al asmático le doy oportunos avisos de mi malestar debido a la falta de oxígeno en la digestión. Yo controlo especialmente la eliminación y subsecuente

adelgazamiento en estos tipos. “La tuberculosis tiene cierta tendencia a la curación”, dice el profesor Virchow, el gran patólogo. Esta enfermedad también se origina conmigo, en el subsuelo, destruyendo el órgano del aire, cuando no puedo conseguir más aire, debido a la mala alimentación. Para vencer el superlativo grado de corrupción de la sangre y el hundimiento de todo el estado celular, como sucede en el caso de la tuberculosis y el cáncer, mi corriente sanguínea busca lograr un punto de erupción en forma de cráter; y una salida de emergencia, por decirlo así, para arrojar los productos de putrefacción, a saber: secreción viscosa y pus. Muy al principio, antes del proceso de erupción, yo ulcero los entornos; mientras deposito, germino y reconstruyo, pues la infección es de un origen especialmente pútrido, resultado del consumo excesivo de carne y huevos. En la mayoría de casos de este tipo, yo, el constructor del cuerpo del hombre, soy capaz de ser de ayuda material, y si intentan asistirme con su “dieta óptima”, lo único que conseguirán será empeorar las cosas.

18. »¿Acaso no tratan de regular el ritmo cardíaco mediante sustancias que yo debo tomar? ¿Entonces por qué no iba a ser yo también el “padre de los corazones torturados”, cuando, en la hipertensión, soy quien intoxica y corrompe la sangre represada en las cámaras de esta válvula; congestionando así tambien la bomba de aire (los pulmones) donde está faltando el oxígeno? No solo debo, como lugar que soy de formación y multiplicación de la sangre, producir gérmenes de putrefacción, en el terreno viciado por una congestión subrepticia, sino que por fuerza mayor el material patológico llega incluso a tomar forma cristalizada, en condensaciones petreas; obstruyendo así la corriente sanguínea en lugares de paso angosto (como en el caso del reumatismo) o depositándose como piedras en la vesícula, o en las criptas intestinales.

19. »El bastión de resistencia y la mayor fuerza contraria; el mayor impedimento, la cual hace posible prevenir este germen depositario de toda enfermedad, es la constipación crónica; la obstrucción del final de mi tubo de drenaje, el recto. De la porción superior de mi órgano auxiliar, el canal intestinal, solo una parte debe mencionarse aquí. Con una ceguera absoluta, confundieron el apéndice con una estructura “ciega”, superflua e incluso amenazadora, el cual sin embargo sirve para asistir mediante su secreción a la lubricación y suavización del quilo, mediante su secreción como el lubricador de una máquina. Naturalmente, una máquina funcionará por un tiempo con un lubricador atascado; o sin el mismo pero solo hasta que empiece a arder.

20. »La acumulación de inmundicias a la salida del tubo de drenaje es mucho

mayor aún que en mi interior y en mi entorno. Décadas de embalse han acumulado allí una indescriptible masa fangosa. Los pliegues profundos ocultan montones de lodo y materia fecal en formaciones pétreas de muchos años. Este ulcerante y fermentativo depósito de desecho putrescente del proceso de desintegración de los propios tejidos de uno, es, junto con uno mismo[30], un semillero y criadero de primera clase para todas las enfermedades. Aquí está la represa oscura, secreta y subrepticia del fango dietético, que está intoxicando el torrente sanguíneo desde la infancia, y que, como un oscuro resorte subyacente, alimenta todos los síntomas de la enfermedad dolorosa. En él se encuentran las causas más profundas de apoplejía, neurastenia, tifus, trastornos de la cabeza, infecciones renales y hepáticas, y de la variada lista de "especialidades" inventadas por el "cerebro médico". Yo, el principal órgano de digestión, al igual que todas las demás partes, sobre todo los tejidos dañados de los vasos sanguíneos congestionados por un resfriado, continuamente recibo de este embalse gases y sustancias excrementicias mortales, a través de la circulación, e incluso remuevo esta cámara parcialmente muerta, en el interior de un cuerpo vivo, pues, naturalmente, tengo que expulsar mis contenidos allí dentro.

21. »Gérmenes de la putrefacción y parásitos vivos, crías de gusanos de diversas especies, viven y prosperan en el desecho de carne y almidón en los tubos digestivos de innumerables personas, desplegando buen apetito y voracidad por los alimentos favoritos de estas pestes. Los ácidos de las frutas los matarían, pero mis paredes interiores, y mi imagen reflejada, que es el órgano del gusto (la lengua), están tan cargadas de baba y tan pastosas que no puedo dar a conocer mi primitivo instinto por las frutas. Aire, agua, sol, azúcar frutal, ácidos frutales y las piedras de construcción de sustancias organizadas con un contenido de albúmina de un 1,5% como máximo, eran originalmente, y lo siguen siendo, los únicos componentes naturales de mi helioeléctrica formación de sangre, con fuerza radioactiva proveniente de dulces perfumes y olores de frutas: "el pan del Paraíso".

22. »Yo estaba, en un principio, en sintonía con una monodieta consistente en una variada selección de frutas de la temporada, que se diferenciaban entre sí por su contenido en agua, y conforme a la posición del sol y la temperatura media de las zonas respectivas. De estas, producía fuerza y calor, hueso y músculo, para el hombre edénico, sano y libre de gérmenes de enfermedad, al igual que lo hago hoy con los monos frugívoros, o con los cuadrúpedos,

---

30 Se refiere a sí mismo, o sea, al estómago.

a base de hierba y agua, a veinte grados bajo cero.

23. »Yo puedo rechazar y expulsar los venenos más acusados de la civilización moderna, como alcohol, café, tabaco, etc., en mucho menos tiempo que el que invierto en tirar el lastre de la comida "culta", que se ha convertido en costumbre. La continua sobrecarga con eso, en repugnantes e innecesarias mescolanzas, amenaza con ahogarme y hundirme, junto con mis funciones vitales. Dentro de mí, sobre una base de sopas, cerveza y vino, hay constantemente nadando una mezcla variada y heterogénea de sustancias inútiles y sin masticar que ya están en gran parte descompuestas y de las cuales se supone que debo producir los componentes vivos de la sangre.

24. »Lo primero que hay que hacer por lo tanto es evaluar todos los comestibles para que ninguna de las necesarias secreciones y excreciones se adhieran a mí, ni a ninguna parte del aparato digestivo, llenando y obstruyéndolo todo con baba pastosa y para liberarme, en primer lugar, de todo el limo que impregna mi estructura mediante el uso de alimentos disolventes, especialmente frutas, ensaladas y verduras.

25. »Ser o no ser, sano o enfermo, la vida y muerte del hombre y la humanidad se encuentran en mi poder. Yo soy el taller definitivo y el destino de todos los hombres. De acuerdo con la ley y el propósito naturales, yo soy el martillo que puede fabricar de sangre y hierro, hombres de una salud vigorosa e indestructible. Por supuesto que, para ello, se necesita sangre viva hecha de la pulpa de las uvas, de las naranjas y de frutas similares, llenas de hierro orgánico, en vez de animales muertos, con materia albuminosa desintegrada y desvitalizada. Parece que me he convertido en el yunque encima del cual piensan convertir materia inanimada en substancia viva. Mi silencio, la armonía del Edén, se ha convertido en sordo gruñido. Yo, el yunque, ya escupo chispas de fuego que consumirán el silencio, denotando mi asfixia. La destrucción del silencio representa mi sangre paternal en el escenario de la vida, en la *tragedia de la nutrición del hombre*.

26. »Así suena mi lamento: yo y mis órganos auxiliares, se ha demostrado con "gloria moral" que somos, en el orden zoológico de evolución, órganos de animales de presa, y en el orden biológico, desde una perspectiva fisiológica y dietética, hemos estado al mismo nivel que los cerdos con el fin de justificar la dieta moderna. Tengo que digerir todas las especies y variedades, desde los moluscos marinos a los rumiantes terrestres y los pájaros del aire, y aparentemente me he adaptado a su forma de nutrición. El hombre ha perdido el apetito por las frutas, la dieta original del estómago humano, y la fe en

su poder vital (de acuerdo con el Dr. Bircher Benner[31]). La genealogía del hombre se remonta a la familia de los simios, a través de una extraña ramificación, pero en el estado actual de mis órganos auxiliares, los dientes y los intestinos, y de mí mismo, mi fraternal semejanza con el mono frugívoro, en lo que a dieta se refiere, se ha negado.

27. »Antes, el hombre se contentaba satisfaciéndose con unas cuantas frutas del bosque, para procrear divinos seres humanos edénicos, como predecesores del cazador, con lanza y fuego. Yo todavía sigo existiendo en este prehistórico fondo de reserva de fuerza; mientras voy disipando mi fondo capital en la digestión de exquisiteces. Mi actual silencio, mientras soy alimentado con leche, huevos, carne, cereales y legumbres, licores, y toda la moderna dieta artificial, dice mucho. Mis glándulas y las estructuras iniciales de mi tracto están atascadas con un moco baboso y pegajoso que las ha arruinado. Los nervios sensoriales y defensivos están adormecidos. Con la paciencia de un gigante, soporto la racion agrandada diez veces y las comidas con calidad de carroña, elogiadas como buenas y fortalecedoras cuando son todo lo contrario, debilitando e induciendo incapacidad para reaccionar contra la materia inasimilable. De hecho, actúo bajo grandes dificultades, y "mantengo la máquina en marcha" con, los más necesarios, agua y aire. Ellos llaman a mi silencio, bajo la presión de un desesperado esfuerzo y la muda paciencia de un gigante, "buena digestión". Mientras, la rueda orgánica chirría, jadea y gime, y las tuberías amenazan con explotar.

28. »Uvas, cerezas, manzanas, todas las frutas dulces y agrias las digiero fácilmente y las convierto en sangre pura mediante mis capacidades edénicas, solo cuando he expelido y eliminado el último remanente de material de desecho, acumulado durante una vida. Si tiendes de nuevo la mano de la reconciliación, hacia el "pan del Paraíso", y quieres alimentarte bien a ti mismo, entonces yo comienzo el más ingenioso trabajo de minería, con la nueva sangre de la cocina solar. Con ella, yo trabajo por todo el cuerpo, removiendo lo viejo, los gérmenes de la enfermedad latente, y sobre todo, los tejidos con sintomas nacientes[32]. Yo empiezo la curación y transmutación de todo el hombre. La

---

31 Maximilian Oskar Bircher-Benner, doctor en medicina suizoy pionero de la nutricion, fue el creador del muesli.

32 *New-symptoms fields* en el original; posiblemente: «campos de sintomas novedosos», pudiendose interpretar como que esta sangre eliminara todo sintoma nuevo perteneciente a una categoria de estudio medico. No obstante pienso que usa esta expresion realmente para referirse a los terrenos del cuerpo, o tejidos, (mas adelante usa *surroundings*) en los que emergeran nuevos sintomas que delatan la enfermedad latente.

más radical limpieza de mí mismo, y de mis entornos, particularmente de mi sistema de drenaje, el cual está lleno de material de desecho retenido, proporcionando la verdadera disminución de toda esta congestión, y manifestándose a sí misma en un alarmante adelgazamiento. Sin embargo, yo únicamente puedo comenzar mi trabajo constructivo y nutritivo con frutas, después de que todo el desgastado material de construcción de mi mansión ha sido eliminado. Únicamente entonces puedo yo de nuevo convertirme en la fuente de salud, el muro de la vida, la inagotable fuente de vigor y placer, si bien hereditariamente desde Adán por milenios, e individualmente por décadas, yo he sido el padre de la miseria y el centro germinativo de todas las enfermedades y aflicciones.

ENSAYO VI

LA CURA DEFINITIVA DEL ESTREÑIMIENTO CRÓNICO

1. *Tras cuatro años de exacto estudio y peligrosa experimentación en su propio cuerpo Ehret descubrió lo siguiente: la enfermedad es el esfuerzo de la Naturaleza para librar al cuerpo de las materias de enfermedad y para eliminar desperdicios del sistema. Instintivamente la voz de la Naturaleza le dice al hombre, al igual que a los animales: «¡No comas, descansa, estate quieto!»*

2. El estreñimiento[33] crónico es el peor y más común crimen contra la vida y la humanidad, un crimen cometido inconscientemente y cuya completa enormidad aún no se ha comprendido del todo. Está acusada de ser uno de los principales factores de todas las enfermedades físicas y mentales. Como un hecho sé, de mi experiencia práctica con miles de enfermos crónicos, que la vida del hombre y el alcance de sus capacidades mentales y espirituales, están en gran medida influidos por el estado del tracto digestivo. Ciertamente es muy importante, que el cerebro y los nervios del hombre estén abastecidos con sangre pura, y no dependan de sangre contaminada con impurezas, surgida de un tubo digestivo inmundo. *Inmundo* es una palabra demasiado suave, cuando estamos tratando con la peor especie de estado de suciedad.
3. Es un hecho que el hombre, el producto de la actual sociedad «civilizada» de este tan cacareado «avanzado» siglo veinte, nace en la inmundicia, porque su madre, durante la preñez, sufre casi invariablemente de estreñimiento. Y digo más, que mientras se halla en este estado, normalmente come de dos a tres veces más de lo necesario. Esto provoca que el así llamado, más o menos hombre sano, esté en cierto modo cargado desde la infancia. Y en una muy mayor medida el estreñido que está cargado con tal masa de suciedad interna que solo puede denominarse como *indescriptible*. Su tubo digestivo, que va desde la boca del ano a su garganta está lleno de mucosidad mórbida, sustancias alimenticias sin digerir, podridas y retenidas, todas las cuales están en un estado de fermentación y putrefacción. Sus intestinos nunca han tenido una perfecta limpieza en toda su vida. Al final de cada evacuación, el ano debe ser artificialmente limpiado, lo que demuestra que las paredes internas de los intestinos también deben retener, tras cada pasaje, cantidades de esta

---

33 *Constipation* en el original, lo traduciremos siempre como *estreñimiento* a lo largo de este sexto ensayo.

misma suciedad.

4. Un médico de Berlín, cuyo trabajo de toda la vida era la realización de autopsias, declaró que el 60% de todos los cadáveres contenían en el tubo digestivo diversas materias extrañas, gusanos y heces petrificadas, y además señaló que en casi todos los casos las paredes de los intestinos y el colon estaban llenas de una costra de heces endurecidas, por lo que es evidente que estos órganos habían degenerado a un estado de ineficiencia absoluta. Los médicos americanos progresistas están despertando rápidamente al hecho de que la materia fecal retenida es una de las principales causas de enfermedad. Las autopsias están constantemente revelando condiciones increíbles de indescriptible suciedad. Un médico publicó lo siguiente:

5. «He encontrado un prototipo de la causa de todas las enfermedades del cuerpo humano, la base de la vejez prematura y de la enfermedad. Con lo sorprendente que pueda parecer, de 284 casos de autopsias llevadas a cabo, solo 28 colones se hallaron estar libres de heces endurecidas y en un estado sano y normal. Los otros, como se describió arriba, estaban en mayor o menor grado con material alimenticio endurecido, podrido, desechado. Muchos estaban distendidos hasta el doble de su tamaño natural a lo largo de toda su longitud con un pequeño agujero a través del centro y casi todos estos últimos casos mencionados tenían evacuaciones intestinales normales diariamente. Algunos de ellos contenían largos gusanos de 4 a 6 pulgadas de longitud.

6. »Mi experiencia del día a día desarrolló sorprendentes descubrimientos en forma de gusanos y nidos de huevos, que obteníamos diariamente de los pacientes, acompañados por sangre y pus. Mientras permanecía mirando el colon y reservorio de la muerte, expresé con asombro que nadie podía vivir una semana, mucho menos años, con semejante cloaca de muerte y contagio siempre con él. La absorción del mortal veneno volviendo a la circulación no puede ayudar sino causar todas las enfermedades contagiosas. El reciente tratamiento de la hemorragia intestinal en la fiebre tifoidea ha mostrado que está causada por larvas y gusanos comiendo en la sensible membrana y pinchando una vena o arteria. De hecho, mi experiencia durante los pasados 10 años ha probado, por la rápida recuperación de todas las enfermedades después de limpiar el colon, que en el mismo colon reside la causa básica de casi todas las dolencias humanas».

7. Que este asqueroso e indescriptible estado surge de la casi universal ignorancia sobre la correcta selección del alimento, revela por qué el 'sistema

curativo por dieta amucosa' es un descubrimiento y desarrollo tan importante para la regeneración de la humanidad.

8. Aparte, el hombre de hoy está cuidadosamente acicalado, probablemente innecesaria y cuidadosamente superlimpio; mientras que por dentro está más sucio que el más sucio de los animales, cuyo ano está tan limpio como su boca, siempre y cuando no haya sido «domesticado» por el hombre «civilizado».
9. Hace mucho que la 'terapia natural' probó, que en cada enfermedad hay una congestión constitucional de materia extraña, una obstrucción del sistema. Esta declaración, de hecho, no es suficientemente explícita. Las materias causantes de congestión, extrañas al cuerpo, y de ninguna utilidad para el sistema, consisten en masas de heces acumuladas, alimento sin digerir, moco mórbido, y agua inneesaria retenida, todo ello en estado de fermentación y descomposición. Verdaderamente, el hombre crónicamente estreñido transporta en sus intestinos una verdadera cloaca, por la que el torrente sanguíneo es continuamente contaminado y envenenado, un hecho que solo un hábil observador puede inmediatamente detectar por el diagnóstico facial. La ciencia médica oficial y el lego inexperto no sospechan «¡estreñimiento!», cuando el individuo consume de tres a cinco comidas al día, mientras está teniendo un así llamado, buen movimiento intestinal. El hombre imagina que su «confortable» y gordo cuerpo es un signo de salud; al mismo tiempo le tiene tanto miedo al viento frío y a los «gérmenes» como al diablo. Cuando tal hombre «bien alimentado» que está normalmente estreñido realiza un ayuno o se pone a una dieta «pobre en moco», como le aconsejé a cientos como su último recurso, va a evacuar masas de suciedad putrefacta, orina fétida llena de moco, sal, ácido úrico, grasa, drogas, albúmina y pus, según su enfermedad.
10. El más sorprendente efecto de estos tratamientos es la inmensa cantidad de heces evacuadas y la fétida exhalación proveniente tanto de la boca como de la piel. Pero la más importante «evacuación» es la eliminación por la orina a través de la circulación. La orina de todos mostrará entonces un sedimento de moco en cuanto se ayuna un poco o se reduce la cantidad de alimento, o se cambia a alimentos naturales sin moco. Los médicos lo llaman «enfermedad» y de hecho es un proceso de autolimpieza del cuerpo. Esta autoeliminación a través de la circulación es el más maravilloso trabajo de curación del cuerpo de toda enfermedad. Controlar este proceso mediante el alimento y las cantidades de alimento, es el único, verdadero, natural y más perfecto arte terapéutico de curación y en ningún otro tratamiento es llevado a cabo con tanto éxito como en el 'sistema curativo por dieta amucosa'.

11. Esta eliminación, especialmente la del hombre enfermo después de un largo período de miseria, sufrimiento y tratamiento médico sin éxito, es el *mayor acontecimiento* del hombre. Ahora se da cuenta de aquello en lo que nunca había pensado (y que solo unos pocos médicos en el mundo han entendido alguna vez como yo lo hice, a través de miles de casos), que todos los hombres civilizados son cloacas vivientes, andantes, debido al estreñimiento crónico.
12. Todos sus anteriores tratamientos fallidos ahora se le aparecen en una luz tragicómica. Ahora sabe exactamente donde hallar la fuente de su sufrimiento, sin importar cuál pueda ser el nombre de la enfermedad. Ahora comprende que fue errónea e ignorantemente tratado por los médicos quienes «suprimían la enfermedad» sin eliminar la inmundicia que se encontraba retenida en todo su sistema, especialmente en su tubo digestivo, desde la infancia, y cuyo estado constituía el principal factor causal de la enfermedad.

EL EFECTO DE LOS LAXANTES

13. Yo creo que ni médicos ni legos saben o comprenden realmente cómo y por qué el cuerpo lleva a cabo el efecto laxativo de estos diferentes remedios. La ciencia médica oficial sabe muy poco sobre el *porqué* de las drogas. Su aplicación solo se basa en la experiencia de que cada uno tiene «un efecto especial».
14. Todos los laxantes contienen más o menos veneno, o sea, sustancias que se volverían peligrosas si entraran en la circulación de forma concentrada. El instinto protector del cuerpo reacciona instantáneamente mediante un mayor suministro de agua al estómago desde la sangre para disolver y debilitar la sustancia peligrosa; los intestinos son estimulados por un aumento y una aceleración de la actividad, y así la «solución» es evacuada arrastrando por el camino parte de las heces solamente. Esta es la explicación fisiológica y usted puede ver que el efecto es una anormal estimulación de la vitalidad en general, y de los nervios intestinales en particular. Es un secreto a voces que al final todos los laxantes fallan porque los intestinos constantemente sobrecargados están siendo sobrestimulados por los laxantes y de este modo lentamente paralizados. Incrementar los laxantes continuamente año tras año, en vez de cambiar la dieta, significa *suicidio*, lento, pero seguro.

LA VERDADERA Y MÁS PROFUNDA CAUSA DE ESTREÑIMIENTO

15. El estreñimiento en sí es una enfermedad, y además una enfermedad real-

mente *severa*, porque en los casos graves carga al sistema con un pesado fardo de inmundicia, que a veces pesa tanto como 10 libras[34] o más. La enfermedad como tal es una condición anormal, antinatural; incluso los médicos «ortodoxos» coinciden en eso. Deberíamos expirar lentamente y sin dolor, cuando se agota la vitalidad, si no hubiéramos vivido con enfermedad y sufrimiento. El que casos de 'muerte natural' se estén volviendo hoy en día más infrecuentes es una prueba más de lo profundo que nos hemos hundido en los «pantanos de la civilización».

16. El estreñimiento, esta enfermedad tan común, no ha disminuido ni mejorado a pesar de los miles de remedios a la venta en el mercado, y a pesar de la ciencia médica; simplemente, porque la 'dieta de la civilización' es antinatural. Los intestinos humanos no están organizados en absoluto para este alimento antinatural, ni para digerirlo perfectamente, ni para expeler los residuos no utilizados.
17. Muy poco se sabe sobre los alimentos que provocan estreñimiento, y sobre los de la clase opuesta. Lo que escribí y demostré en mi libro *Ayuno racional y dieta regenerativa*, con respecto a los factores causales fundamentales de todas las enfermedades es la más profunda percepción conocida, en la naturaleza de lo que es el estreñimiento crónico.
18. ¿Sabíais que la pasta de los encuadernadores está hecha de harina blanca fina, arroz o patatas? ¿Qué el pegamento está hecho de carne, cartílago y huesos? ¿Sabíais lo pegajosas que son estas sustancias? ¿Sabíais que la leche desnatada, el suero de leche y la crema son los mejores ingredientes usados para proporcionar la base adhesiva a las pinturas de colores? ¿Qué la clara de los huevos pega el papel o las telas tan perfectamente que resiste la disolución en agua? Toda ama de casa y cocinero saben cómo los aceites y las grasas se pegan a las paredes de las cacerolas. Al menos el 90% de la 'dieta de la civilización' contiene estos alimentos pegajosos y el hombre se llena diariamente con horribles mezclas de ellos. Así el tracto digestivo no solo está atascado por el estreñimiento, sino literalmente pegado entre sí con moco pegajoso y heces.
19. En este acto, se desvela el «misterio» del estreñimiento crónico y se cuenta la historia del factor causal fundamental de todas las enfermedades. La enfermedad no es sino suciedad interna, esto no hace más que indicar un hecho cierto pero triste. Las frutas y las verduras de hoja verde que no tienen almidón, no contienen estas sustancias mucosas, pastosas y pegajosas y son

---

34 Esto es masomenos 4 kilos y medio.

alimentos naturales, pero han recibido poco crédito por parte de médicos y legos. Voy a levantar el velo y mostrar el por qué no comprenden. Los ácidos de las frutas y los jugos de verduras ricas en sales minerales, disuelven la pastosa congestión de moco, y el azúcar de fruta provoca y desarrolla su fermentación y forma gases. Esta tan temida fermentación de la inmundicia interior, es otro «proceso» de remoción necesario para prepararla para la eliminación. El almidón y la pasta, ácidos y fermentados, pierden su capacidad adhesiva tan pronto como fermentan. Si un comedor de carne medio, o un niño alimentado principalmente con alimentos amiláceos, accidentalmente comen con demasiada libertad buenas frutas dulces, normalmente se establece una «revolución» en el tubo digestivo, con diarrea (los casos extremos son denominados disentería o cólera), y fiebre causada por el incremento de la fermentación.

20. En los casos graves, si un médico para la diarrea y procede a alimentar, como es por lo general el procedimiento, el paciente muere porque se le impide a la naturaleza llevar a cabo su proceso de limpieza, y los venenos parcialmente disueltos permanecen en el sistema, causando la muerte.

21. El paciente se ahoga literalmente en su propia ciénaga de inmundicia, acumulada durante su vida a partir de material alimenticio erróneo y de sobrealimentación. Si no muere, su caso ordinariamente se vuelve crónico, lo que significa: la Naturaleza está continuamente tratando de expeler moco venenoso y gases a pesar de todas las obstrucciones y remedios contrarrestantes. El estreñimiento simplemente agrava el proceso. En vez de comer menos y a base únicamente de alimentos que despeguen, el paciente crónico se llena más y más de alimentos equivocados, se vuelve más gordo cada día e incluso se complace en su aumento de peso. De hecho, este sobrepeso, llamado salud por los engañados, es mayormente heces acumuladas, agua y varias clases de inmundicias. En la mayoría de los casos de tuberculosis, estos estados son típicos. Con cinco o seis comidas al día y una evacuación intestinal, o incluso menos, no es de extrañar que gane peso, parezca «lleno de vigor», pero nunca pueda ser curado.

LAXANTES NUTRITIVOS Y CURATIVOS

22. Ningún médico avanzado negará la relación entre cualquier enfermedad y el estreñimiento. Pero las personas de hoy en día están lejos de la Naturaleza y de la verdad y son mantenidos cada vez más en la oscuridad y cuando enferman hacen justo lo contrario de lo que deberían. La más ligera indisposición, una

pequeña jaqueca o resfriado, que son el resultado de insuficiente movimiento intestinal son tratados con más y, eufemísticamente, mejor comida, en vez de con una disminución del apetito. Esta es la principal razón de por qué la influenza, la «gripe», se vuelve una enfermedad fatal. Antes la «gripe» era tan fácil de curar como el inofensivo «resfriado», un proceso de autolimpieza del cuerpo, mayormente prevalente en primavera. Sin saber nada de la «medicina científica», de los gérmenes, etc., el paciente instintivamente seguía su falta de apetito, tomaba un laxante suave y se recuperaba rápidamente; normalmente se sentía mejor después que antes de la enfermedad «curativa». Hoy se enseña equivocadamente que el responsable es un germen, y no sus peligrosos hábitos antihigiénicos. Come demasiado, lo cual va contra la ley de la Naturaleza, en vez de ayunar, que es la manera que tiene todo animal enfermo de curarse a sí mismo. Pero la cantidad de impurezas internas y autotoxinas del hombre exceden a los de cualquier animal enfermo. Un largo ayuno, por lo tanto, mataría a la mayoría de los hombres enfermos; sin embargo, no morirían de inanición, sino que se ahogarían en su propia inmundicia venenosa. Como autoridad en temas de ayuno, sé muy bien cuál es la razón por la que es tan temido por la mayoría de las personas, y sé también de su uso incorrecto por el lego. Es un crimen aconsejar a un paciente estreñido ayunar hasta que su lengua esté limpia, sin antes remover de sus intestinos los «depósitos de veneno». Solo puedo tener éxito curando casos de estreñimiento crónico muy antiguos y severos mediante ayunos relativamente largos. El hombre, en lo que se refiere a la salud, está más degenerado que cualquier clase de animal. Perdió su razón, por así decirlo, en asuntos sobre los cuales cree que el animal no tiene ninguna razón en absoluto. Y sin embargo su inteligencia lo coloca muy por encima del animal y lo capacita para ayudar a la Naturaleza a superar obstrucciones y dificultades que podrían volverse peligrosas. Este es el sentido filosófico del Arte de la Curación Natural.

23. Por lo tanto, si queréis curar perfectamente y sin ningún daño el estreñimiento crónico, debéis cambiar vuestra dieta, y en vez de usar alimentos que producen enfermedad y estreñimiento, comed alimentos muy nutritivos que despegan, disuelven y curan. Pero la gente es ignorante con respecto a esta verdad al igual que lo es con respecto al ayuno, e intentan hacer cosas sin previa experiencia o conocimiento, y el resultado es normalmente el fracaso. Lo que yo llamo 'dieta amucosa' consiste en frutas frescas maduras y verduras sin almidón, que son los alimentos ideales, y los remedios fundamentales para todas las enfermedades. Por supuesto, la aplicación debe ser inteligentemente aconsejada por conocimiento personal que puede adquirirse estudiando mi

libro *Sistema curativo por dieta amucosa*.

24. Es un tratamiento de «*comer su camino* a la salud» y por consiguiente el método de cura más razonable, porque la alimentación errónea es el factor causal en todas las enfermedades.
25. Estos alimentos amucosos nutritivos y «laxantes», es decir disolventes, forman sangre nueva; la mejor sangre que jamás haya corrido por sus venas, y a la vez comienza la llamada cura constitucional del cuerpo. La circulación de la nueva sangre, penetrando cada parte del sistema, disuelve y elimina el moco mórbido que atasca todo el organismo humano; especialmente despega las impurezas profundamente arraigadas en los intestinos renovando todo el sistema. Este es, pues, el gran hecho esclarecedor no solo de por qué el estreñimiento puede ser perfectamente curado, sino también de por qué la 'dieta amucosa' cura cuando todos los demás tratamientos han fallado.
26. En casos graves de estreñimiento crónico, al principio es aconsejable usar como ayuda un laxante inofensivo, con el fin de remover las obstrucciones fecales sólidas de los intestinos; en otras palabras, para expulsar la peor suciedad fuera de un sistema de tuberias atascado. Enemas de agua tibia, clara, también son una buena ayuda al principio.
27. Entre los numerosos laxantes del mercado, los de origen vegetal son los menos perjudiciales. Después de muchos años de experiencia, he preparado una «mezcla especial» de este tipo. Tiene la ventaja de eliminar las heces viejas y sólidas, las obstrucciones y el moco de los intestinos, sin causar las usuales diarrea y estreñimiento como efecto secundario. Es para ser usada al principio solo como ayuda, y no deberá ser usada continuamente. Tan pronto como los intestinos son limpiados de las masas de heces retenidas y de otras obstrucciones, y la dieta amucosa o pobre en moco sea establecida, comprenderás la verdad de los hechos antes indicados. Percibirás entonces con tus ojos y con tu nariz que no exagero. Y te convencerás de que el estado de obstrucción no solo está localizado en tus intestinos, sino que todos los tubos de todo tu sistema están obstruidos y constipados con mocos, desde la cabeza hasta los dedos de los pies.
28. Entonces experimentarás el hecho antes increíble, de que cualquier clase de enfermedad, incluso las consideradas incurables por los médicos, pronto empiezan a mejorar bajo mi tratamiento y son finalmente curadas, si una cura aun es posible, es sencillamente porque la fuente de envenenamiento del sistema —el estreñimiento crónico—, es eliminado. Entonces la nueva sangre, derivada del alimento natural, circula «desenvenenada» por todo el sistema y disuelve y elimina cada síntoma local, incluso en los casos más

profundamente arraigados; y elimina las impurezas de todo el sistema que estaban principalmente suministradas desde los depósitos de venenos y moco mórbido de los intestinos, cuyo estado es llamado Estreñimiento Crónico.

CONCLUSIÓN

29. 'La vida es una tragedia de nutrición' es una afirmación que hice hace muchos años. Todo el mundo sabe que cavamos nuestras tumbas con nuestros dientes, pero lo más triste de todo es la superstición de hoy en día del noventa y nueve por ciento de las personas, el más altamente educado y el ignorante, el sano así como el enfermo, el rico y el pobre, de que cuando estamos débiles o enfermos debemos comer alimento más concentrado. Alimento concentrado, proteínas superiores y alimentos amiláceos son los que más estriñen, los cuales, como se muestra en este cuadernillo, se acumulan en forma de desechos en el tubo digestivo. La llamada «buena deposición» diaria es en realidad estreñimiento y puedes ahora ver que el estreñimiento es la principal fuente de toda enfermedad y que la persona media que padece estreñimiento solo puede ser perfectamente curada por una dieta libre de las propiedades *adhesivas, viscosas y pastosas*, y esta es una *dieta amucosa*.
30. Tú puedes mejorar tu eliminación temporalmente mediante remedios laxantes, ejercicios físicos especiales, vibración, masajes y otros varios métodos, pero no puedes limpiar las viejas obstrucciones del tubo digestivo y regenerar y limpiar todo el sistema en tanto comas los mismos alimentos formadores de moco y toxinas que han causado y continúan causando tu estreñimiento y todas las otras dolencias del cuerpo humano.

ENSAYO VII

EL DIAGNÓSTICO EXACTO DE TU ENFERMEDAD Y «EL ESPEJO MÁGICO»

1. *—El «espejo» en la superficie de tu lengua revela la cantidad de congestión que ha estado atascando tu sistema desde la infancia, debido a alimentos equivocados formadores de moco —afirma el profesor Arnold Ehret en este artículo que apoya su teoría con una lógica simple.*

2. Desde que el hombre degeneró a lo largo de la civilización, ya no sabe qué hacer cuando se pone enfermo. La enfermedad sigue siendo el mismo misterio para la ciencia médica moderna como lo era para el «hombre de medicina» de hace miles de años, siendo la principal diferencia que la teoría del «microbio» ha sustituido a la del «Demonio»; y ese misterioso poder externo permanece aún para perjudicarte y destruir tu vida.
3. La enfermedad es un misterio para ti como lo es para todo médico que aún no ha echado un vistazo al «espejo mágico» que estoy a punto de explicar. La naturopatía merece pleno crédito por haber probado que la enfermedad está dentro de ti, una materia extraña que tiene peso, y que debe ser eliminada.
4. Si quieres volverte tu propio médico, o, si eres un sanador sin drogas y quieres más éxito, debes aprender la verdad y saber qué es la enfermedad. No puedes curarte a ti mismo, o a otras personas, sin un diagnóstico exacto que te dará una clara idea de las verdaderas condiciones. Esta infalible verdad solo puede aprenderse del libro de la Naturaleza, es decir: a través de un test en tu propio cuerpo, o el «espejo mágico», como lo denominé antes.
5. La victima de cualquier clase de enfermedad, o cualquier persona, tanto si está enferma, como si no, que pasará por este proceso curativo de ayuno y dieta amucosa, eliminará moco demostrando así que la causa básica de todas las enfermedades latentes del hombre es un sistema tisular atascado por sustancias alimenticias no eliminadas, no utilizadas y no digeridas.
6. Mediante el «espejo mágico» se facilita un diagnóstico verdadero e infalible de su enfermedad como nunca antes se ha hecho.

«EL ESPEJO MÁGICO»

7. 1º. Prueba que su síntoma personal e individual, llaga, o sensación, según se llame su enfermedad, no es más que una extraordinaria acumulación de

desecho.

8. 2º. La lengua cubierta evidencia una congestión constitucional a lo largo de todo el sistema, la cual obstruye y congestiona la circulación mediante moco disuelto, moco que aparece incluso en la orina.
9. 3º. La presencia de heces no evacuadas, retenidas por moco pegajoso en los bolsillos intestinales, constantemente envenenando e interfiriendo así con la digestión y formación de sangre apropiadas.
10. Te convencerás de este hecho, de este diagnóstico de tu enfermedad, por otra sorpresa que te tengo reservada; si te limpias tus intestinos antes y después del test con un inofensivo compuesto de hierbas.
11. Para mirar dentro de su cuerpo, mucho más claro y mucho mejor de lo que pueden hacerlo los médicos con sus caros aparatos de rayos X, y descubrir la causa de su enfermedad, o incluso descubrir algún estado de imperfección física o mental hasta ahora ignoto, pruebe lo siguiente:
12. Ayune uno o dos días, o coma frutas solamente durante dos o tres días, y te darás cuenta de que tu lengua se cubrirá pesadamente. Cuando esto le sucede al enfermo agudo, la conclusión del médico es: «¡indigestión!». La lengua es el espejo no solo del estómago, sino también de todo el sistema de membranas mucosas. El hecho de que este pesado recubrimiento retorna, incluso si se elimina una o dos veces al día, es una indicación del monto de inmundicia, moco y otros venenos acumulados en los tejidos de todo tu sistema, siendo ahora eliminado en la superficie interna de estómago, intestinos y de todas las cavidades de tu cuerpo.
13. Tan pronto como hayas ayunado, disminuido la cantidad de tu alimento, o comido alimentos amucosos, naturales, y por lo tanto limpiadores (frutas y verduras sin almidón) ofreciendo al cuerpo una oportunidad de despegar y eliminar moco, lo cual es, de hecho, el proceso curativo.
14. Este «espejo» en la superficie de la lengua revela al observador la cantidad de la congestión que ha estado atascando el sistema desde la infancia, por alimentos erróneos formadores de moco. Después de observar la orina durante este test, notará la eliminación de cantidades de moco en la misma.
15. El monto real de inmundicia y desecho, que es la «misteriosa» causa de tu «problema», es increíble.
16. La enfermedad —toda enfermedad— es, en primer lugar: una especial constipación local de la circulación, de los tejidos, del sistema de tuberias. La manifestación de síntomas, o, de los diferentes síntomas. Si hay dolor e inflamación, se debe al exceso de presión —calor por fricción y congestión—.
17. En segundo lugar: toda enfermedad, es constipación constitucional. Todo

el sistema de tuberias humano, especialmente los pequeños capilares microscópicos están «crónicamente» constipados, por el alimento erróneo de la civilización.

18. Los glóbulos blancos de la sangre son desecho, y no hay nadie en la civilización occidental que tenga sangre libre de moco y vasos sanguíneos libres de moco. Es como el hollín en un tubo de chimenea que nunca ha sido limpiado; de hecho, es peor, porque el desecho proveniente de la proteína y de los alimentos que contienen almidón es *pegajoso*.

19. Las características de la arquitectura tisular, especialmente de los importantes órganos internos, como pulmones, riñones, todas las glándulas, son muy similares a los de una esponja. ¡Imagina una esponja mojada en pasta o pegamento!

20. La naturopatía debe, cada vez más, limpiar su ciencia de supersticiones médicas, erróneamente llamadas «diagnósticos científicos». La Naturaleza es la única maestra de una ciencia estándar de la verdad. Ella cura mediante una sola cosa —el ayuno— toda enfermedad que se pueda curar. Esto, por sí solo, es una prueba de que la Naturaleza no reconoce sino una sola enfermedad, y que en todo cuerpo el factor más importante es siempre, desecho, materia extraña y moco (además de ácido úrico y otras toxemias, y, muy a menudo, pus, si los tejidos están descompuestos).

21. Para darse cuenta de lo terriblemente obstruido que está el cuerpo humano, uno debe de haber visto a miles de ayunadores, como yo lo he hecho. El hecho casi inconcebible es: ¿cómo pueden almacenarse en el cuerpo tales cantidades de desecho? Te has parado alguna vez a considerar las masas de flema que expeles durante un resfriado. Al igual que ocurre en tu cabeza, tus tubos bronquiales, pulmones, estómago, riñones, vejiga, etc., tienen el mismo aspecto. Todos están en el mismo estado. Y el órgano esponjoso conocido como la lengua muestra en su superficie cómo aparece cualquier otra parte de tu cuerpo.

22. La medicina ha ideado una «ciencia especial» de test de laboratorio, diagnósticos urinarios y test sanguíneos. Más de quince años atrás, los más eminentes pioneros de la naturopatía dijeron: «Toda enfermedad es materia extraña: desecho». Yo dije, veinte años atrás, y lo repito una y otra vez, que la mayor parte de estas materias extrañas es desecho de alimentos erróneos, descompuesto, que se ve cuando abandona el cuerpo en forma de moco. La carne se descompone en pus.

23. La luz de la verdad amaneció sobre mí después de que hubiera ayunado, contra la voluntad del naturópata por el que me hacía tratar por la enfer-

medad de Bright. Cuando el tubo de ensayo se llenó de albúmina, leí sus pensamientos en su expresión facial. Pero para mí probaba que sea lo que fuere lo que la Naturaleza expulsa —elimina— es desecho; ya sea albúmina, azúcar, sales minerales o ácido úrico. Esto ocurrió hace más de veinticuatro años, pero este médico naturópata (un antiguo doctor en medicina) seguía creyendo en el reemplazo de albúmina por alimentos con proteínas superiores.

24. El diagnóstico médico de enfermedad de Bright, cuando el test químico de orina muestra un alto porcentaje de albúmina, es tan engañoso como otros. La eliminación de albúmina prueba que el cuerpo no la necesita, y está sobrealimentado, sobrecargado de proteínas superiores. En vez de disminuir estos alimentos productores de veneno, son aumentados, para reemplazar la «pérdida», hasta que el paciente muere. ¡Qué trágico es reemplazar desecho, cuando la Naturaleza está tratando de salvarte, eliminándolo!

25. La siguiente prueba de laboratorio importante es la del azúcar en orina, la de la diabetes. El diccionario médico la llama «todavía misteriosa». En vez de comer dulces naturales, que van a la sangre, y que pueden ser utilizados, el paciente diabético es alimentado con huevos, carne, bacon, etc., y de hecho, realmente se muere de hambre por falta de alimentos naturales que contengan y produzcan azúcar, los cuales le han sido retirados.

26. Hace mucho que se ha probado que todas las pruebas sanguíneas, especialmente el test de Wassermann, son una falacia.

27. Nosotros, como naturópatas, no podemos de ninguna manera ignorar las enseñanzas de la Naturaleza; aunque encontremos dificultoso desechar viejos errores con los que hemos sido martilleados desde la infancia.

28. Uno de los errores más engañosos es la nomenclatura individual de todas las enfermedades. El nombre de cualquier enfermedad no es importante, y no tiene ningún valor, sea el que fuere, al empezar una cura natural, especialmente mediante ayunos y dieta. Si toda enfermedad es causada por materias extrañas —y lo es— entonces solo es importante y necesario conocer la magnitud y la cantidad real de la congestión del paciente, hasta qué punto y en qué medida su sistema está obstruido por materias extrañas y cuánto ha bajado su vitalidad (ver lección 5 de mi libro *Sistema curativo por dieta amucosa*) y, en caso de tuberculosis o cáncer, si los tejidos en sí están descompuestos (pus y gérmenes).

29. Yo he tenido cientos de casos diciéndome que cada médico al que acudieron les dio un diagnóstico diferente, y un nombre diferente para su problema. Siempre les sorprendí al decirles: «Sé exactamente lo que tienes —a través del diagnóstico facial— y tú lo verás, por ti mismo, en el "espejo mágico", en

unos pocos días».

EL DIAGNÓSTICO EXPERIMENTAL

30. Como ya he dicho al principio de este artículo, debes ayunar por dos o tres días. En el caso de un tipo obeso, deberían utilizarse líquidos. La superficie de la lengua indicará claramente el aspecto en el interior del cuerpo, y el aliento del paciente demostrará la cantidad y grado de descomposición. ¡Incluso es posible decir cuál es su alimento favorito!
31. Si el dolor se siente en un lugar, durante el principio del ayuno, puedes estar seguro de que este es un punto débil, y que el síntoma no está lo suficientemente desarrollado para que los médicos lo descubran a través del examen.
32. Los desechos se revelarán en la orina con nubes de moco, y el moco se expelerá de la nariz, garganta y pulmones. Cuanto más débil y miserable pueda sentirse el paciente durante este ayuno, mayor es su congestión, y menor su vitalidad.
33. Este diagnóstico experimental te dice exactamente cuál es el problema y cómo corregirlo empezando con una moderada dieta de transición, o con una más radical, y si continuar o no el ayuno.

ENSAYO VIII

CONSTRUYENDO SALUD CORPORAL, FUERZA Y RENDIMIENTO

CONFERENCIA BÁSICA DE ARNOLD EHRET

1. Durante mis tempranos veintes, yo enfermé por primera vez gravemente de la enfermedad de Bright[35]. Estaba con un pie en la tumba, tras haber sido informado por los médicos ortodoxos de que mi enfermedad era incurable. Respondiendo a una «llamada interior», luché hasta conseguir una salud absoluta; un estado de salud que todavía hoy perdura, mucho mejor aún que cuando hice el servicio militar. Encontré alivio mediante diferentes métodos de sanación natural y curación sin drogas tal como se practicaban por aquel entonces. Se hizo necesario para mí incluir remedios infalibles de la Naturaleza, los únicos métodos que pueden vencer realmente a la enfermedad y que son: ayuno y una dieta exclusiva de frutas.
2. Ninguno de estos factores recibía crédito ni consideración por sus potenciales cualidades sanadoras de parte de ninguna de las diversas artes curativas. De hecho, incluso hoy, el reconocimiento continúa estando tristemente ausente, tanto por parte de la ciencia médica, como por parte del lego medio interesado en su propio régimen de salud. Me llevó años de estudio, ensayo y autoexperimentación, que a menudo lindaban con lo peligroso, antes de que finalmente encontrara la verdad. La verdad es que, sin importar qué enfermedad puedas estar sufriendo, independientemente de lo febril, débil o desesperadamente enfermo que puedas sentirte, *la Naturaleza quiere salvarte*. La enfermedad es meramente el esfuerzo de la Naturaleza para iniciar el proceso de curación, la eliminación de residuos y materias mórbidas que obstruyen tu sistema celular. Escucha el consejo instintivo de la Naturaleza dado tanto al hombre como a los animales. «Dame una oportunidad para eliminar; para reparar tu mecanismo corporal. Toma tiempo para estar enfermo por unos pocos días o incluso semanas y yo te ayudaré. Quédate quieto, tranquilo, descansa, duerme y *no comas*».
3. Cuando obstaculizas las buenas intenciones de la Naturaleza usando medicamentos sintéticos hechos por el hombre, o sigues comiendo más y más

---

35 La enfermedad de Bright es una enfermedad renal muy frecuente, comúnmente conocida como glomerulonefritis parenquimatosa degenerativa.

alimentos productores de enfermedad, o si la cantidad de residuos, mocos y venenos en tu cuerpo es excesiva y demasiado antigua, o demasiados de tus órganos vitales han sido quirúrgicamente mutilados y la chispa de la vida se apaga, puede que sea demasiado tarde.

4. La selección y preparación de diferentes alimentos, se vuelven factores vitales de inmensa importancia, cuando observas que un gran porcentaje de la humanidad no puede resistir un largo ayuno. Puedes aprender más sobre estos sorprendentes hechos en mi libro *Sistema curativo por dieta amucosa*. Sin una dieta correctora, no puede lograrse una perfecta salud mediante modernos fármacos milagrosos, o por cualquier forma de medicina «ortodoxa», o mediante tratamientos mecánicos. Una salud suprema, absoluta y paradisíaca: la manera infalible de sanación debe lograrse mediante, y está regida por, las leyes de la dieta. El hombre, como toda planta y organismo viviente, madura y debe su existencia al alimento. La salud del hombre o su enfermedad de cualquier tipo son consecuencia directa de la ingesta de alimentos. Su estado de la mente puede ser un factor contribuyente, pero la caída de la humanidad es, en definitiva, un «pecado dietético». La verdadera causa fisiológica de las dolencias físicas de la humanidad, se puede atribuir directamente a la actual dieta aceptada por la civilización. Una vez que le has permitido a tu cuerpo degenerar, al sobrealimentarlo con alimento incorrecto productor de enfermedad, la oración por sí sola demostrará ser ineficaz si no haces un esfuerzo físico para corregir tus hábitos de vida erróneos. El retorno de la humanidad al prototipo ideal del ser normal «perfecto», requerirá curarse completamente de los pecados de la dieta civilizada tal como se practica hoy en día. La enfermedad es falta de limpieza interna, adquirida por alimentación incorrecta a lo largo de todas las fases de la vida. Mi revelación de la enfermedad y su sanación mediante una dieta correctora, está basada en pruebas y respaldada por experiencias y experimentos realizados en mi propio cuerpo, así como en miles de pacientes en el sanatorio Yungborn de Benedict Lust, durante un período de más de cinco años. Todos los métodos de tratamiento natural son, en efecto, más o menos limpiadores, curativos, regeneradores y rejuvenecedores, pero no logran vencer completamente la causa, que es el efecto directo del proceso de «obstrucción». Una dieta limpiadora bien seleccionada, consistente en frutas frescas y vegetales de hoja verde, hace que sea un placer en vez de una experiencia dolorosa. La elección de los alimentos haciendo muchas posibles variaciones, y la prescripción de descanso y relajación, están indicadas en todo caso, y deben ser seleccionadas especialmente para satisfacer las necesidades individuales.

Por ejemplo, debería determinarse cuidadosamente la cantidad de residuos y venenos que se eliminan a diario con el moco, que es disuelto y arrastrado por la corriente sanguínea. La lengua saburral y una muestra de orina y de materia fecal pútrida son todas pruebas reveladoras. La eficiencia vital del paciente no debería ser bloqueada, por lo tanto una desaceleración del efecto agresivo de la eliminación es aconsejable. Cuanto más tiempo se le dé al cuerpo para deshacerse de los venenos acumulados, menos vitalidad se requerirá para hacer el trabajo, y más seguros resultados exitosos. Por ejemplo: cuando una historia clínica muestra que se han usado drogas durante un largo período de tiempo, se vuelve extremadamente aconsejable ralentizar el efecto agresivo de la eliminación, mediante el uso de alimentos cocinados, sobre todo vegetales que contengan fibra, como se encuentra en remolachas, hojas de remolacha, espinacas, apio, etc. Si existe la más mínima posibilidad de curación de una dolencia, la Naturaleza no solo cura a la enfermedad, sino al hombre en su totalidad. A la persona promedio «sana» pueden hacerle falta tanto como de uno a tres años de dietas naturales limpiadoras sistemáticamente continuadas y ayunos antes de que el cuerpo se limpie de materias tóxicas. Por supuesto se notarán resultados prometedores en las primeras pocas semanas. Puedes ver entonces cómo el cuerpo elimina constantemente residuos a través del canal urinario, el colon, los ojos, los oídos, la nariz y la garganta; a través de cada poro de tu piel por toda la superficie de tu cuerpo. Observarás cómo tanto moco «húmedo» como «seco», (caspa, formaciones escamosas en la nariz, cera en los tímpanos, por ejemplo) están siendo expulsados de forma continua. Estarás de acuerdo conmigo cuando afirmo que todas las enfermedades de la humanidad, tanto mentales como físicas, tienen la misma causa fundamental cualesquiera puedan ser los síntomas. Es, sin una sola excepción, una y la misma condición universal; una unidad de enfermedad; residuos, materias extrañas, exceso de moco, y sus venenos relacionados. Por ejemplo, olor ofensivo o «desecho invisible». Cada uno, sin importar hasta qué punto alegue disfrutar de una buena salud, tiene una enfermedad latente. Un choque severo, como un resfriado o una gripe, inicia una eliminación por todo el cuerpo. Esta limpieza doméstica intentada por la Naturaleza no debe interferirse ni por la continua alimentación, ni por el uso de drogas supresoras. Debería permitírsele a la Naturaleza eliminar el exceso de residuos, a menudo almacenados en el cuerpo desde la primera infancia. La interferencia a menudo causa la producción de enfermedades agudas y crónicas. El proceso de eliminación no es una experiencia agradable, pero qué autosatisfactorio es saber que has evitado una etapa más grave de la

enfermedad, etapa que un aplazamiento habría hecho finalmente necesaria. El dominio del hombre sobre la enfermedad acercará a la humanidad a un cuerpo humano perfecto. Si esperas lograr buena salud, liberarte del dolor y la enfermedad, y disfrutar plenamente de una existencia paradisíaca, ello puede obtenerse por la debida observancia de las leyes de la Naturaleza, inherentes a la creación del hombre mismo.

5. Nadie tiene por qué vivir con enfermedad, y liberarse de la enfermedad se ha convertido ahora en una realidad. Mi 'sistema curativo por dieta amucosa' ha traído a todos los que quieran escucharlo y seguirlo, la información necesaria para erradicar la enfermedad y el sufrimiento. La limpieza es básica para la corrección y eliminación de los trastornos causados por la acumulación de venenos y por la congestión a lo largo de todo el cuerpo. Los residuos inutilizables y acumulados, almacenados en los tejidos, causan degeneración y descomposición. Cuando dejas de alimentar a tu sistema y empiezas a limpiarlo, permites que tu cuerpo vuelva a la normalidad. Las curas mágicas, la brujería o las drogas milagrosas no pueden eliminar la causa de ninguna enfermedad. La dieta limpiadora es al mismo tiempo una dieta de construcción corporal que deja al cuerpo libre de la acumulación de residuos tóxicos provocados por comer alimentos 'mucoformadores'. Los trastornos de la piel y otros estados tales como forúnculos, abscesos y carbuncos son el esfuerzo incesante de la Naturaleza para eliminar el exceso de residuos. Los venenos desaparecerán rápidamente del cuerpo. Los alimentos correctos (frutas y verduras de hoja verde), le permiten a la Naturaleza construir un cuerpo fuerte y sano; los alimentos equivocados producen un cuerpo enfermo. Podemos eliminar todos los sufrimientos, dolencias y enfermedades mediante las operaciones fisiológicas de la dieta. Los alimentos fabricados por el hombre solo causan enfermedades, problemas y males, y son por lo tanto alimentos incorrectos. Los alimentos adecuados, frutas frescas y verduras de hoja verde, son alimentos sanos, divinos, curativos y libres de enfermedad; vida paradisíaca. Creer, conocer y tener completa fe en estos hechos verídicos y en su aplicación científica, es el principio infalible de toda curación, el verdadero conocimiento que con el tiempo debe resultar en la salvación fisiológica de toda la humanidad. Hoy en nuestra sociedad el hombre recibe demasiado alimento, no demasiado poco. Debemos darnos cuenta de las limitaciones del sistema digestivo humano.

6. La enfermedad es el esfuerzo de la Naturaleza para librar al cuerpo de materias mórbidas y eliminar residuos del sistema. Las causas más profundas de la falta de limpieza interna y de la constipación que de ella deriva, pueden

ser definitivamente corregidas y superadas mediante mis enseñanzas, no meramente aliviadas. Esta ha demostrado ser la única vía verdadera, práctica y científica hacia la regeneración. La sencillez y naturalidad de mi método apela a la persona inteligente interesada en el automejoramiento de su cuerpo, mente y alma.

ENSAYO IX

UN CONCEPTO RELIGIOSO DE LA DIETÉTICA FÍSICA, ESPIRITUAL Y MENTAL

1. ¡Hace mucho que deseo dirigir una escuela dedicada a la enseñanza de la transformación fisiológica del hombre; una nueva generación surgida de la total eliminación de toda posible disposición para cualquier enfermedad en absoluto! ¡Un nuevo tipo de hombre de salud paradisíaca, sabiduría, belleza, felicidad e inalterable juventud!
2. Esta sería la llave del Paraíso, el pasaje para un Cielo en la Tierra, esta sería una vida de gracia y distinción, sin pérdida de pelo, sin caries dental, sin arrugas, viril, mentalmente alerta, sin pre-senilidad, un nuevo hombre a semejanza de Dios más allá de la posibilidad de enfermar, con una aspiración a una vida más larga, de una eficiencia y resistencia sin límites. ¡Nuestro objetivo puede abarcar perfectamente todos estos logros tan deseados!
3. Las mujeres de esta nueva generación no tendrían menstruación, el embarazo estaría libre de problemas, el parto sin dolor sería una cuestión de rutina y se podria esperar incluso la predestinación del sexo. ¡La secreción abundante de leche estaría garantizada! ¡Bebés sanos, libres de enfermedad, sin temor a niños atrasados o deformes, mongoloides o tullidos! Imagine, si quiere, un nuevo tipo de niños, como serian los que han crecido de una nueva generación de sangre fisiológicamente noble, ganando distinción entre sus semejantes por su apariencia física y por la gracia de su sabiduría, como resultado de la más limpia de las sangres por selección hereditaria. Esta sería una escuela de curación divina que difundiría su mensaje a toda la humanidad a lo largo del mundo. ¡Especialmente a aquellos líderes hoy en día aceptados quienes, de continuar con su actual modo de vida, es de esperar que provoquen el final de la sociedad humana!
4. La historia paradisíaca se ha vuelto casi completamente incomprendida. La «manzana» nunca fue el alimento prohibido del hombre pues la manzana es de hecho la reina de todas las frutas, el alimento ideal, divino y paradisíaco, el verdadero «pan del Cielo». No fue la «manzana» sino los prohibidos «alimentos falsos», representantes de nuestros actuales alimentos comerciales, adulterados y desmineralizados, hechos por el hombre —la presente dieta civilizada aceptada por todos, que es la verdadera causa fisiológica de todos los males, expresada por el signo del sufrimiento—, especialmente las enfermedades hechas por el hombre, las que están alejando al hombre cada

vez más de una existencia paradisíaca.

5. Una ceguera espiritual ha conducido a nuestra actual «llamada» civilización, al punto actual en el que se está volviendo necesario aceptar pronto un régimen dietético genuino, de acuerdo con y en base a nuestras verdaderas exigencias corporales. Esto conduce a la solución del problema más importante de la vida, y responde de manera afirmativa a la gran pregunta: «¿Podemos disfrutar de una existencia paradisíaca en la Tierra, o debemos estar sufriendo toda la vida?» Todavía tenemos tiempo de ajustarnos a las directrices de la Naturaleza y reestablecer nuestro «jardín del Edén», para que el hombre pueda volver a vivir una existencia natural, paradisíaca. Para lograr esto el hombre debe inevitable e intuitivamente volver a la dieta frugívora, y mediante este cambio, tanto en las condiciones de vida como en el alimento, vendrá una regeneración espiritual, una condición que solo tendra lugar después de que el «manso y humilde» herede de nuevo la Tierra.

6. La limpieza debe ser doble, de cuerpo y espíritu. Y solo los inspirados pueden apreciar y entender la preferencia frugívora, que es en verdad el divino alimento paradisíaco. Los «pocos elegidos» escucharán y cosecharán las recompensas, por el beneficio de este conocimiento y la aceptación de estos hechos. Claramente expresados, los hechos pueden enumerarse como sigue:

7a. 1º. ¡La abierta rebelión del hombre contra las leyes de la Naturaleza, tal como se ejemplifica en nuestra época actual de vida, no podrá probablemente perdurar!

7b. 2º. ¡Todavía no está todo perdido y podemos creer firmemente que podemos esperar un renacimiento del «nuevo hombre» disfrutando de salud paradisíaca con su juventud inalterable! No más calvicie ni más canicie, no más caries ni «dientes postizos», piel libre de arrugas sin importar la edad, resistencia ilimitada y eficacia total, la gracia de la sabiduría y la apariencia física asegurando distinción entre nuestros semejantes.

8. Pero nadie debe esperar llegar a este estado de perfecta salud sin haber antes pasado por el «fuego fisiológico de la purificación», una especie de «combustión interna» de los montos de congestión residual contenidos en el cuerpo, adquiridos por años de alimentación incorrecta, sobre todo de alimentos comercializados, artificiales, adulterados y químicamente tratados, de uso tan frecuente hoy en día. La humanidad se ha enfermado y se ha trastornado innecesariamente, debido a estos alimentos sustitutos hechos por el hombre, que lenta pero seguramente están precipitando el fin de nuestra civilización occidental, que no puede seguir existiendo por mucho más tiempo en su forma actual. De hecho hemos ya entrado en el comienzo de su disolución.

9. La prometida resurrección del hombre como ser hecho a semejanza de Dios solo puede basarse en las leyes divinas de la realidad de la vida y no en ideas abstractas o en una expectativa de curación por medio de milagros. Un filósofo dijo una vez: «La educación del hombre debe comenzar 100 años antes de su nacimiento». En las leyes naturales de producir niños ideales, hijos de Dios, y no la enferma y degenerada juventud de hoy en día. ¡Los elegidos no serán los enfermos de cuerpo y mente, sino los poseedores de una salud como la de Cristo, inteligentes, viriles, bellos, afectuosos, una nueva clase de raza —no las monstruosidades, homosexuales, lesbianas y degenerados inmorales sembrados en las Sodomas modernas— diseminada en el jardín del nuevo Edén!
10. Comenzamos la resurrección del hombre reconstruyendo el Paraíso, plantando árboles frutales, viñedos y jardines, como nuestra nueva residencia. Traemos no solo un sistema científico de curación basado en las leyes naturales, sino una regeneración, una resurrección completa de la carne, por el agua, el aire: «espíritu» (de la palabra griega *spiro* que significa aire), y por el alimento divino de Dios, este es, ¡las frutas! Es el retorno de lo más antiguo y sin embargo de lo más nuevo, de Adán, el primer hombre colocado en la Tierra (lo más cerca posible fisiológicamente), basado en las leyes de la Naturaleza, actuando en el presente con la misma absoluta seguridad con que lo hizo hace unos 2000 años mientras Cristo estuvo por primera vez en la Tierra, y como sin duda lo hizo miles de años antes de eso! ¡Afortunado aquel que tiene una Fe fuerte e inquebrantable en la que poder creer firmemente! Todo hombre debe encontrar la suya propia, y descubrirla es importante para cada uno de nosotros. Los milagros diarios pueden verse por todas partes, todo ello es evidencia del orden y de la creación de los que formamos parte. La Fe nos ayuda a mitigar el miedo y el dolor, a reconocer nuestras bendiciones y a dar gracias por ellas. ¡Después de todo, el *tiempo* es el gran sanador, y esto es algo con lo que podemos contar positivamente! El retorno del nuevo hombre semejante a Dios, del Paraíso, solo puede esperarse mediante la purificación fisiológica, y la salvación de la humanidad requiere la curación de los «pecados» de una dieta de la civilización.
11. El misterio de la venida de Cristo a la Tierra y su regreso a su Padre, es un problema fisiológico de procreación. «No solo debes reproducirte, sino producir algo más alto» decía Nietzsche y yo digo: «El jardín del amor y del matrimonio debe ser de *verdaderos* árboles frutales, nutridos con ingredientes de amor, difundiendo flores y rosas perfumadas». (El Cantar de

los Cantares[36]). El problema fisiológico de la procreación y la reproducción de seres semejantes a Adan, más altos y más perfectos, hijos de Dios, está dirigida solamente por Dios, el Único, el Padre, el Productor original de toda la humanidad. Los elegidos no serán los «mensajeros de la iglesia», esos enfermos de cuerpo y mente, sino que serán de una salud como la de Cristo, como ya se ha dicho: una nueva clase de raza, no sembrada en las modernas Sodomas, sino en el jardín del nuevo Edén. ¡Solo los discípulos verdaderos y fieles de estas enseñanzas podrán calificarse como los únicos y verdaderos seguidores de Cristo en toda la historia cristiana!

12. Desde el punto de vista fisiológico, utilizamos la procreación de Cristo como ley divina de la pureza en la procreación; no concebido *por* el Espíritu Santo como una personalidad milagrosa, sino concebido *en* el Espíritu Santo: lo que significa «en el sentido[37] del Espíritu Santo», las leyes naturales de la producción de niños, hijos de Dios, y no de enfermos y degenerados, como lo es en la humanidad de hoy en día.

13. ¿Volverá Cristo realmente a la Tierra como un hecho verdadero, natural y razonable, como un ideal biológico de hombre, como un verdadero ejemplo del primer hombre de la humanidad? Esto puede suceder solo y únicamente a través de las leyes naturales de la procreación y la generación. ¡Él puede venir, y según nuestro razonamiento, Él solo puede volver otra vez, no como el alma reencarnada del mismo personaje historico, sino como el retorno de lo que Él significó!

14. Los malentendidos más trágicos aún perduran a través de los siglos y la «Guerra de los Treinta Años[38]» tiene su causa en las disputas que surgieron sobre la cuestión de si «Cristo nos redimió por su sangre». En la cena del Señor Él dijo: «Esta sangre, que yo bebo, es la sangre de vida para vuestra salvación, a través de la cual sois resucitados», y «su sangre» en la cena del Señor *era jugo de uva sin fermentar*. Fisiológicamente, el fruto de la vid es el

---

36 Conocido también como Cantar de Salomón o Cantar de los Cantares de Salomón, es uno de los libros de la Biblia y del Tanaj. Una de las claves del Cantar de los Cantares es la forma descriptiva, sensual e inspiradora, con la que se desarrollan todas las situaciones utilizando la metáfora a través del mundo de la naturaleza, los frutos, las flores, los capullos, los árboles y la miel, para relacionarlo con los enamorados, el deseo de verse y el amor profundo entre ambos.

37 Es decir, de acuerdo a este, segun sus dictados, o siguiendo su naturaleza.

38 Fue una guerra librada en la Europa Central entre los años 1618 y 1648, en la que intervino la mayoría de las grandes potencias europeas de la época. Inicialmente se trato de un conflicto político entre Estados partidarios de la reforma y la contrarreforma dentro del propio Sacro Imperio Romano Germánico.

mejor «alimento de sangre» y el más cercano a toda curación, a la absoluta «resurrección de vida». Debido a la ignorancia o a la mala interpretación de estos hechos, tal y como lo enseñan la ciencia y todas las religiones desde la caída del Paraíso, la vida del hombre se ha convertido en una 'tragedia de la nutrición'. El nuevo hombre a semejanza de Dios solo puede resultar de la purificación fisiológica, de la curación de la humanidad de los pecados de la *dieta de la civilización*, de la salvación y del cristianismo fisiológico, que creo firmemente que es el verdadero camino al Paraíso. A través de mi concepción de la religión fisiológica, este mensaje está ahora profundizado y glorificado como una verdad infalible.

EL PUNTO CRÍTICO

15. De comer bien o mal, de comer mucho o poco, depende todo en todos los seres. Este hecho se demuestra en el reino animal. Cuando un animal está enfermo o herido, utiliza instintivamente la divina ley curativa del ayuno, lo contrario a comer. Pero el hombre es el ser más enfermo de la Tierra debido a su pérdida de instinto natural, a su imaginaria creencia en una sabiduría superior, que le otorga un conocimiento de preparación de los alimentos.
16. El ayuno es la más incomprendida y temida de todas las curas. Cientos de autodenominados «expertos» en ayuno han publicado innumerables volúmenes sobre este tema, pero nadie entiende completamente qué es lo que sucede exactamente a nivel fisiológico y patológico, cuando el «espíritu santo sanador», es decir, la personal eficacia vital del cuerpo sin alimentar, actúa purificadoramente. ¿Por qué ayunar es tan difícil, tan debilitador, e incluso tan peligroso? ¿Por qué es tan temido y emprendido con tan poca convicción? La respuesta se halla en esta matemática fórmula fisiológica: «V» igual a «P» menos «O». La eficiencia vital absoluta «V» es igual a la presión del aire «P» menos la obstrucción «O», esto último es: moco. Visto físicamente, el cuerpo humano es un motor de gas-aire, como el de cualquier máquina de aire, que puede funcionar un tiempo determinado, y relativamente largo, a base de aire solamente, lo que en el caso de un ser humano significaría, «actividad» absoluta sin alimentos, es decir: «aire solamente».
17. La actividad de todo motor es igual al poder de impulsión menos la resistencia de fricción. El poder del aire se activa exactamente igual en todas partes, por lo que la eficacia vital de todos los hombres debería ser la misma durante toda su vida. Pero por desgracia esto no es así, y esto solo puede deberse a la diferencia de resistencia; a la obstrucción por materias extrañas latentes

causantes de enfermedad; esto es moco proveniente de una dieta incorrecta, de productos alimenticios inutilizables, putrefactos; moco, demostrado y explicado en mi libro *Ayuno racional y dieta de regeneración*. Por lo tanto, cuanto más moco haya en el sistema, menor será la 'vitalidad'. Ayuno significa limpieza llevada a cabo por la vitalidad propia de cada individuo. En cuanto empiezan los efectos del ayuno, la corriente sanguínea comienza a disolver este moco, el cual esta depositado en todos los tejidos del sistema, especialmente en el estómago y en los intestinos, pero sobre todo se lo encuentra en el órgano que está sufriendo la correspondiente enfermedad.

18. Si hay una congestión constitucional de todo el sistema (lleno de moco), el cuerpo no puede funcionar puesto que la obstrucción es demasiado grande. Ningún ayunador muere debido a la falta de alimento, sino más bien debido a la sofocación proveniente de su propio 'moco', la auténtica y definitiva causa de muerte de toda la humanidad. ¡Si la enfermedad tiene alguna posibilidad de curación, la Naturaleza cura mediante el ayuno no únicamente a esa enfermedad, sino al hombre en su totalidad! ¡La Naturaleza por sí sola cura a través de esa fuerza sanadora natural que es autocurativa, y que proporciona 'vitalidad' sin alimento! La presencia de materia extraña en el sistema, congestiones de desecho, es «enfermedad», que se extiende gradualmente por todo el cuerpo. La salud se restablece tan pronto como las frutas naturales y los vegetales de hoja verde remplazan a los alimentos desnaturalizados.

LA ENFERMEDAD COMO EXPERIMENTO

19. Después de curarme a mí mismo de la enfermedad de Brights (tras fallar todos los demás métodos), comencé de nuevo a comer alimentos incorrectos, y mi dolencia pronto regresó. La misma experiencia le sucedió a varios de mis seguidores. Los escépticos pueden llevar a cabo experimentos similares si así lo desean. Nadie tiene por qué temer la reaparición de antiguas enfermedades, con tal de que siga viviendo con la dieta correctiva adecuada, y tendrá así asegurada una existencia juvenil, rosada y libre de toda enfermedad.

20. El «cristianismo psicológico» puede ser el acontecimiento más importante en la historia de esta época cristiana. Los errores de la religión y de la llamada «ciencia» han sido ahora puestos al descubierto y deben ser superados. Durante casi veinte siglos, el cristianismo ha pasado por alto el cuidado del cuerpo, y la humanidad cristiana sufre hoy más que nunca. El 'amarás a tu prójimo' parece haber sido completamente pasado por alto, y nuestro historial de autodestrucción a través de la guerra, el asesinato y el

suicidio, puede atribuirse directamente a la actual 'dieta de la civilización'. El esperado regreso del hombre al reino de Dios nunca podrá ser realizado a través de la ética, las morales inventadas, la oración, los corazones blandos, la espera de «milagros» o la creencia en una existencia trascendente. Cristo fue ante todo un médico, pero no a través de los milagros que realizó, sino a través de las leyes naturales de la curación, que son el ayuno y los «alimentos divinos», es decir, ¡las frutas! ¡A través de estas enseñanzas les traigo no solo un sistema de curación construido en base a experimentos científicos y teorías, sino un mensaje de regeneración, resurrección de la carne mediante el agua y el aire (espíritu: *spiro*) y mediante el divino alimento de Dios, que son las frutas, todo ello de conformidad con y siguiendo el ejemplo de Cristo, el más grande de los Maestros!

21. El 'Cielo en la Tierra' de Dios estaba originalmente en el Paraíso, el jardín del Edén, lo que significa literalmente que la vida del hombre, la alimentación del hombre, la felicidad del hombre, la salud absoluta del hombre, ha existido y solo puede volver a existir de nuevo debajo de «árboles dadores de fruta». La prometida resurrección como ser a semejanza de Dios se basa en las leyes divinas de la realidad de la vida y no en ideas abstractas y milagros. Pero la llave del Paraíso está custodiada y es simbolizada por la espada flamígera del ángel; y como Cristo dijo: «En verdad os digo, que quien no se regenere por el agua y el espíritu no entrará en el Cielo». La interpretación verdadera y la verdad fisiológica de esa declaración es: «Ayuno», es decir, vivir de agua y *spiro*, o sea, ¡de aire! ¿No batió Cristo un récord ayunando cuarenta días en el desierto?

22. Yo mismo, he ayunado cuarenta y nueve días, un récord en ayunos 'observados y controlados'. Pero para ir todavía más lejos: nadie llega a una exclusiva, satisfactoria, perfectamente nutritiva, alimentación de frutas, sin haberse preparado antes mediante un largo ayuno, y pasado por el «fuego fisiológico de la purificación», la «combustión» de las materias mórbidas en su cuerpo adquiridas de «pecados» de una alimentación incorrecta. La caída de la humanidad es un «pecado *dietético*».

23. ¡La resurrección del hombre a través de las enseñanzas de Cristo y de acuerdo con su propio ejemplo de «renovado» Adán, junto con una resurrección del Paraíso perdido como nuestra morada, ya ha comenzado! Prueba añadida de que nosotros, y solo nosotros, somos los únicos seguidores verdaderos de sus enseñanzas.

24. Cuando el hombre fue colocado originalmente por su Hacedor en un jardín paradisíaco, con su abundancia de árboles frutales y hierbas de hoja verde,

Dios proveyó también comida invisible, consistente en puro e impoluto aire fresco (el aliento de vida), cargado con el aroma de arbustos florecientes y follaje exuberante de plantas y árboles. Arroyos, aguas claras, brillantes, no contaminadas por productos químicos tóxicos hechos por el hombre, disponibles todo el año para que el hombre saciara su sed; y los impulsos magnéticos, junto con vibraciones eléctricas, procedentes directamente de los rayos solares, proveían fuerzas vitales para el cuerpo. Y la buena Tierra añadió su parte de estos «alimentos invisibles» para el espíritu y el cuerpo, ambos inexorablemente interconectados, y que requieren estas fuerzas vitales esencialmente necesarias para la vida.

25. Continuamente buscamos la regeneración fisiológica del hombre, y finalmente encontramos que la llave al Paraíso con su salud paradisíaca, es fundamentalmente obtenible solo a través de una completa redención (salvación) de todos los males: una regeneración fisiológica mediante el «pan del Cielo», es decir, frutas y vegetales de hoja verde sin almidón. ¡E incluso este «alimento celestial» debe pasar primero por el purgatorio del estómago y los intestinos antes de ser aceptado!

26. La ciencia, lo mismo que todas las religiones, —con la posible excepción de muy pocas—, desde la caída del Paraíso, todavía no han podido alcanzar una comprensión completa de esta verdad básica, que es: «¡La humanidad se ha convertido en una víctima de la tragedia de la nutrición», o podría llegar a serlo debido a la ignorancia total!

27. El nuevo hombre a semenjanza de Dios que prevemos poseyendo una ilimitada cantidad de fuerza vital, estará más allá de la posibilidad de enfermedad o dolencia de cualquier tipo. Residiendo en su Paraíso reconstruido, la morada de los inteligentes «elegidos», y existiendo de acuerdo únicamente con la ley biológica de comer como se enseña en Génesis 1-29[39] (fruta sola, el alimento infalible del hombre).

28. Un culto religioso que existió durante la época de Cristo era conocido como los 'Esenios' y los miembros practicaban el ascetismo, sobre todo en la dieta. Eran principalmente frugívoros y eran considerados como «hombres santos» debido a su sabiduría. Durante sus raras visitas a los pueblos eran recibidos de la manera más cordial y eran muy respetados por todos en la comunidad por el reconocimiento de sus logros académicos. Consultados y buscados

---

39 En la Biblia Sagradas Escrituras de 1569 este versiculo dice: «Y dijo dios: he aquí os he dado toda hierba que hace simiente, que está sobre la faz de toda la tierra; y todo árbol en que hay fruto de árbol que haga simiente, os serán para comer».

después para dirección y consejo en todos los asuntos importantes, su amistad era muy apreciada por todos. ¡Se dice que Cristo durante su juventud fue enseñado y recibió su educación de ellos, lo que indudablemente explica su profundo conocimiento de las sagradas escrituras ejemplificadas en todos sus mensajes, que ahora se han extendido por todo el mundo! Cristo era ante todo un médico, pero no por los milagros que Él realizaba en los enfermos, sino por sus enseñanzas de las leyes naturales de la curación, es decir, ayuno y dieta, los alimentos divinos, las frutas y las vegetales naturales de hoja verde sin almidón.

29. ¡Mi 'sistema curativo por dieta amucosa' es por tanto un retorno de lo más antiguo y sin embargo lo más «novedoso»! Es un retorno al primer hombre, o lo más cerca fisiológicamente que ello sea posible hoy en día, todo de conformidad con, y siguiendo de cerca, los ejemplos de Cristo mismo. Las enseñanzas del 'sistema curativo por dieta amucosa' se construyen y se basan en teorías científicamente probadas y reconocidas; una completa resurrección y regeneración de la carne por el agua y el aire (*spiro*: espíritu), junto con los divinos alimentos dados por Dios. ¡Si se necesitan pruebas de que las enseñanzas de la 'dieta amucosa' están estrechamente alineadas con las enseñanzas de Cristo, basadas en las leyes de la naturaleza, sin duda que esta es una prueba muy convincente! ¡Pues actúa hoy día con la misma absoluta seguridad con la que funcionaba hace 2000 años! Además, Cristo, independientemente de que haya o no existido, es el más alto y divino ejemplo de hombre jamás producido. Cristo no solo era el hijo de Dios, sino el más perfecto de todos los hijos de Dios. Si hemos de reconocer esta revelación como lo hicieron los profetas de la antigüedad, entonces también debemos someternos a una purificación de las células cerebrales, lo que solo puede ser logrado a través del ayuno.

30. Los practicantes que no usan medicamentos, han logrado durante siglos resultados casi milagrosos en la curación de los enfermos, utilizando únicamente métodos naturales de diversas formas. Sus creencias y enseñanzas siempre han sido recibidas con tolerancia y mente abierta, y sus logros han sido debidamente notados, pero su aceptación ha llegado lentamente. Los pensamientos valiosos, las palabras de sabiduría y los hechos, dejados por aquellos que hace mucho que han pasado al gran más allá, nos traen una prueba concluyente de la versatilidad y magnitud de la curación natural. Muchos de nuestros principales científicos, incluidos los de más altos logros académicos, así como la práctica totalidad de los médicos de hoy en día, no parecen impresionados por las capacidades curativas de la Naturaleza,

prefiriendo poner su fe en los brebajes de drogas médicas, y el bisturí de los cirujanos para eliminar el «órgano culpable». ¡Enfermedades, achaques y sufrimientos, de hecho todas las dolencias conocidas actualmente por el hombre, pueden ser eliminadas y completamente vencidas aplicando la ley biológica de comer fruta solamente, el infalible y verdadero alimento del hombre! Ya hace mucho que se ha notado y reconocido que abstenerse de cualquier tipo de alimentos acerca al hombre al reino espiritual y mejora su bienestar al aumentar su vitalidad, con la consiguiente prolongación de la vida misma.

31. Y he aquí algunos secretos que he aprendido de mi propia experiencia de ayuno: después de una dieta preparatoria, usted logrará ayunar más fácilmente, disfrutando más, tanto de la experiencia corporal como de la mental. Solo después de este largo ayuno (de unas dos o tres semanas) se adquiere completamente el gusto por una dieta exclusiva de frutas, satisfactoria y perfectamente nutritiva. Solo a través de esta experiencia, va a convencerse entonces de que la fruta es el más perfecto de todos los alimentos. La mayoría de las personas e incluso muchos médicos creen que pueden ocurrir graves resultados, debido a su completa ignorancia de lo que sucede fisiológicamente cuando un «comedor de carne» come una o dos comidas de frutas.

32. Necesitamos una purificación del cerebro mediante el ayuno, para poder reconocer «la revelación» como lo hicieron los profetas de la antigüedad. ¡No se puede pasar la puerta custodiada por el ángel de la flamígera espada, sin haber pasado antes por el purgatorio (el fuego purificador) del ayuno, y por una dieta de curación, una limpieza, una purificación fisiológica por la «llama de la vida» en el propio cuerpo! Durante miles de años, nadie ha escapado del estrangulamiento de la muerte causado por una vida antinatural, y usted tendrá que afrontarlo finalmente algún día. Todas las enfermedades de la humanidad, mentales y físicas, desde los albores de la civilización, han tenido la misma causa fundamental, sin importar cuáles puedan ser los síntomas. Es sin excepción, una y la misma condición general, una unicidad de todas las enfermedades, que consiste en: residuos, materias extrañas, suciedad, moco y sus venenos.

33. La eficacia vital de todos los hombres debería seguir siendo la misma durante toda su vida, y como seguidor de las enseñanzas de salud de Ehret, usted habrá aprendido que cada bocado de alimento incorrecto ingerido, se convierte en una obstrucción en la máquina corporal, una congestión, una restricción de su vitalidad, fuerza y resistencia. Sin importar lo pequeño que pueda parecer al ingerirlo, es una interferencia con su salud estándar. ¡Las enfermedades de

cualquier tipo ya no son un misterio para usted, pudiendo resultar «chocante» mi declaración del hecho trágico de que casi todos los individuos que viven hoy en día, y esto incluye a profesores universitarios altamente instruidos, científicos, doctores, abogados, artistas, políticos, líderes empresariales y muchos otros, viven en la más oscura ignorancia sobre el asunto más importante de la vida, es decir, su salud! ¡Linda con lo ridículo, y sin embargo es trágico, que nuestra fuente de información sobre este tema tan importante tenga que ser la comunidad médica que lo que en realidad enseña a través de la ignorancia es: «cómo *comer su camino* a la enfermedad»! Medicamentos y drogas de todo tipo pueden perfectamente usarse para suprimir el dolor y los síntomas de enfermedad, pero la supresión solo puede conducir a una más grave inestabilidad física con posibles resultados fatales. Los tratamientos naturales, llamados así porque no usan drogas, son de hecho más o menos limpiadores así como curativos, pero fallan en parar la fuente de suministro, es decir, 'la dieta de la civilización', la causa fundamental de la mayoría de las enfermedades, lleve esta el nombre que lleve. Todo el reino animal sufre a veces por 'sobrealimentación'. Este hecho es demostrable tanto en animales domésticos como en los que viven en estado salvaje. Cuando un animal está enfermo o herido, instintivamente sigue la ley divina y curativa del ayuno, lo contrario a la perjudicial sobrealimentación. Y el ayuno continúa hasta que vuelve la salud. Pero el hombre, que se considera a sí mismo más inteligente que todos los demás, con su experto conocimiento en la preparación de los alimentos, es el ser más enfermo de todos, y el ayuno es incomprendido y temido. Cuando el «espíritu santo» curativo, es decir, la eficacia vital personal del cuerpo no alimentado, actúa purificadoramente, nadie parece entender lo que realmente sucede fisiológica y patológicamente.

34. Pero usted, yo y todos los otros que han aprendido esta más grande, y muy importante, verdad de la vida, y han abrazado estas enseñanzas en la práctica y no solo mentalmente, estamos fuera del «camino de la oscuridad», y en la luz de la nueva civilización, una regeneración física superior, el fundamento del progreso mental y espiritual.

35. Este es un esbozo de la seria naturaleza de este trabajo, del cual depende no solo su destino futuro, sino el de una humanidad sufriente e infeliz, tambaleante al borde de un colapso físico y mental.